N°2 - FEBBRAIO 2015 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

90 NUOVE RICETTE

LA TAVOLA DI FEBBRAIO

SEMBRA FRITTO, MA NON È!

UN DOLCE SAN VALENTINO

TANTE CHIACCHIERE DA SGRANOCCHIARE

IL BENESSERE DELLE ARANCE

CONSISTENZE
Cavolfiori colorati decorano e arricchiscono con un morbido ripieno la millefoglie di frittata

PIATTI FACILI
grandi risultati

DAI RISOTTI INNOVATIVI AI BRASATI DELLA TRADIZIONE

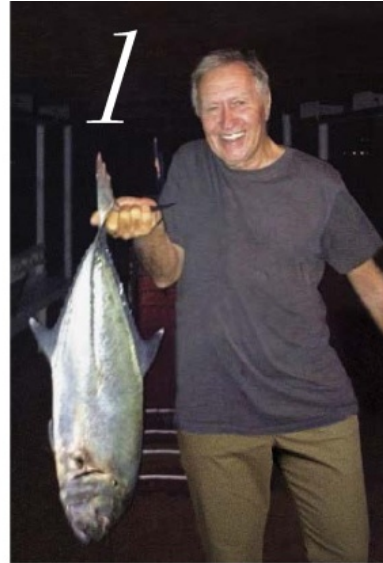
Masterpiece

Cramant

CHAMPAGNE
POMMERY

Cuvée
Louise
2002

POMMERY

Tempo di Carnevale. Tempo di fantasia, di giochi, di seduzioni sensoriali, di ricerche spiazzanti. Vale anche per il mondo gourmet, tra i fuochi e sulla tavola. Lo dimostra questo numero de *La Cucina Italiana*. La prima sorpresa viene dal **mandarino**: questo frutto dagli spicchi che sembrano labbra pronte al bacio, questa "essenza della vita" – così lo si definisce nel film-culto *Into the Wild* –, è proposto quale efficace coprotagonista di quattro ricette ad alto tasso creativo tra cui spiccano un filetto di maiale in agrodolce e una rinfrescante cheesecake. Altro capitolo, altra sorpresa: i **fritti non fritti**, cinque cotture al forno che comunicano al palato le medesime sensazioni della frittura a immersione, senza però, di quella, l'eccesso di grassi e di fatica tra i fornelli. Insomma: più digeribili e più easy. Sempre in tema di leggerezza e di benessere alimentare, una particolare attenzione è poi dedicata a quattro piatti pensati, elaborati e realizzati in collaborazione con l'AIRC - Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro: perché ormai è evidente che la prevenzione dei tumori inizia proprio a tavola. Febbraio vuol dire pure San Valentino, cioè amore e dolcezza. Così, accanto a un sontuoso cuore di cioccolato e alle **chiacchiere**, ecco, raccontato passo passo, il Paris-Brest, un dessert nato per celebrare la corsa ciclistica Parigi-Brest-Parigi. Era il 1891. Un salto nel vintage a cui fa eco la rivisitazione dello **stinco di vitello** alla Jean-Jacques Rousseau, un filosofo che peraltro con la carne aveva un rapporto buffo e conflittuale sostenendo che "Gli uomini che mangiano carne sono di solito più crudeli e feroci dei loro simili". Nel numero parliamo anche dei nuovi riti della tavola come quello "officiato" dal **Lazy Susan**, il vassoio girevole che suggerisce una convivialità di ascendenza cinese. Un complemento d'arredo comparso per la prima volta sulle pagine pubblicitarie di un *Vanity Fair* del 1917 e oggi molto frequentato dal design (Knoll, Cattelan Italia, Gallotti&Radice, Poltrona Frau ne propongono versioni singole o integrate nel tavolo da pranzo). Non mancano le mete gastroculturali, tracimanti di sapori forti e non convenzionali come si conviene a Carnevale: Napoli e il Messico.
In totale **90 ricette** come di consuetudine ideate, eseguite e testate nelle rinnovate cucine della rivista. E allora, buon divertimento.

Ettore Mocchetti

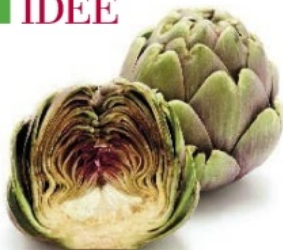
PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti.
2 Fregula al brodo di gamberi profumata di mandarino (pag. 69).
3 Mezzelune farcite (pag. 55).
4 Polenta tricolore e tanti condimenti sul conviviale vassoio rotante Lazy Susan (pag. 42).

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Matteo Carassale, Federico Miletto, Riccardo Lettieri

Sommario FEBBRAIO 2015

IDEE

GIUSTI ADESSO
pag. **10**

PRODURRE VINO BIO
pag. **18**

SHOPPING: CIOCCOLATO
pag. **22**

VUOI UN DRINK?
pag. **26**

SUGGESTIONI

IN VIAGGIO NAPOLI
pag. **46**

SEMBRA FRITTO
pag. **54**

CIBO & BENESSERE
pag. **60**

CHE BUON PROFUMO DI MANDARINO
pag. **68**

RICETTE

RAPIDAMENTE BUONI
pag. **82**

IL RICETTARIO PRIMI
pag. **92**

IN LEGGEREZZA
pag. **128**

TRE VARIAZIONI SULLE CHIACCHIERE
pag. **74**

LA CUCINA ITALIANA *idee*

LA CUCINA ITALIANA *suggestioni*

LA CUCINA ITALIANA *ricette*

LA CUCINA ITALIANA *guide*

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
DIGITAL

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più
FACCIAMO SCUOLA

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

Fotografie di 123RF e Arch. LCI

N. 2 - Febbraio 2015 - **Anno 86°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore Esecutivo
ANNA PRANDONI - aprandoni@lacucinaitaliana.it

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Photographic Contributor
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTOLOTTI
cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, JACOPO MARIA BIANCHI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GALILEO REPOSO, FABIO ZAGO

Hanno collaborato
IRENE BARATTO, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, ANNA CASIRAGHI, SAMUEL COGLIATI, SAMANTA CORNAVIERA, MICHELE DI CARLO, ROBERTO DI MASSA, GIORGIO DONEGANI, AMBRA GIOVANOLI, RICCARDO XAVIER GUSMANO, DAVIDE OLDANI, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, EVA RISPOLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)

Per le foto
123RF, AWL IMAGES, BRAMBILLA-SERRANI, PAOLO BRAMATI, MATTEO CARASSALE, GIAMPAOLO CONSO, CONTRASTO, CORBIS, GLORIA FENAROLI, GETTY IMAGES, ROBERT HARDING, HEMIS, ISTOCKPHOTO, LA CAMERA CHIARA, LAURA LA MONACA, RICCARDO LETTIERI, ALLEN LUCAS, MARKA, FEDERICO MILETTO, NEMESI & PARTNERS, OLYCOM, ALESSANDRO PAOLI, ENRICO PARRINI, MASSIMO PISATI, BEATRICE PRADA, SHUTTERSTOCK, SIME, SUPERSTOCK, DANIELA ZANELLA

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

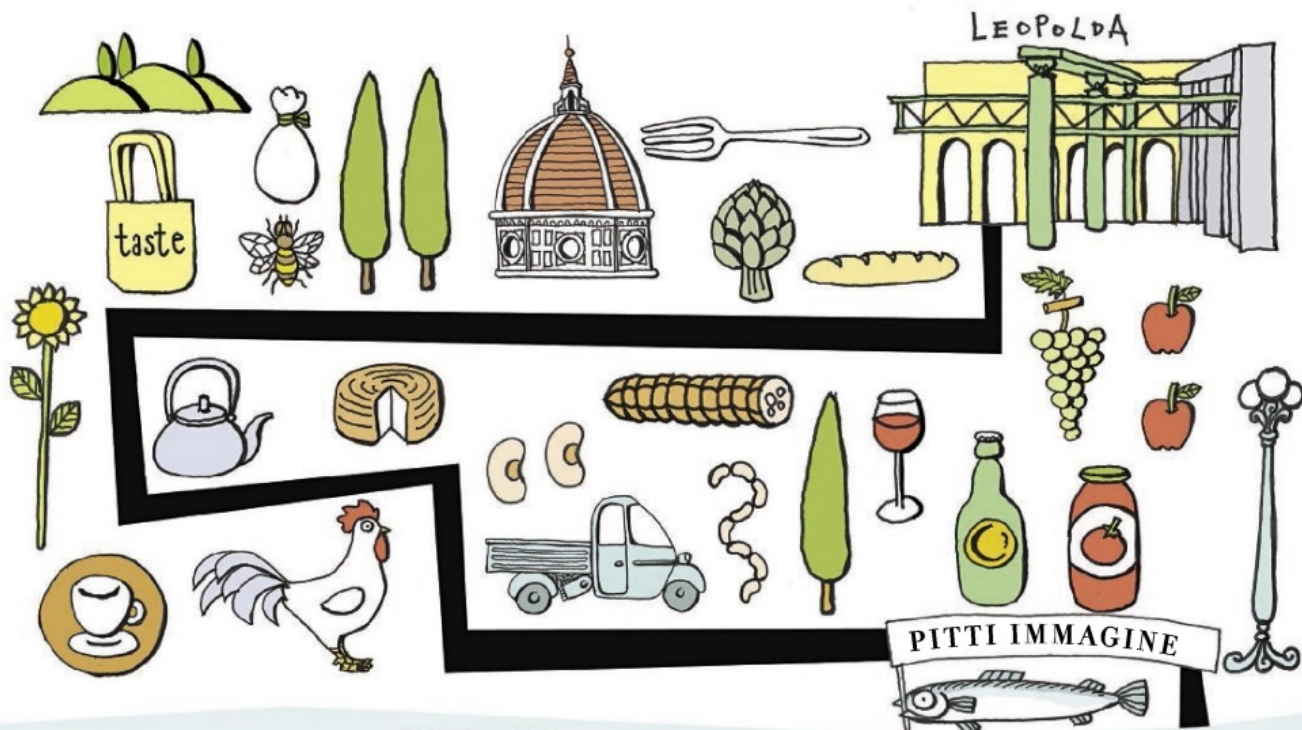
Agenzie e Centri Media Off Line Roberto Pasini *Direttore*,
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Elia Blei *Direttore. Centri Media Digital Lombardia* Carlo Carrettoni *Responsabile*,
Alessandra Cellina, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo,
Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile*,
Lorenzo Fusetti, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Serena Miazzo, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio, Antonio Marino - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Accertamenti
Diffusione Stampa
Certificato n. 7607
del 18-12-2013

IN COPERTINA *Millefoglie di frittatine con "maionese" di cavolo* (pag. 90)
Ricetta di Davide Novati - *Foto di* Riccardo Lettieri

I MENU *di* FEBBRAIO

Otto proposte scelte tra le nostre ricette

GLI SPINACI

Nel 1929 l'etichetta che dichiarava un contenuto di 34 milligrammi di **FERRO** per 100 grammi fece la fortuna di Braccio di Ferro, allora agli esordi. Il vero contenuto è *3,4 milligrammi*, buono ma non esorbitante, assorbito meglio se gli spinaci sono conditi col limone. **SONO UNO DEGLI INGREDIENTI** *delle ricette alle pagine 102 e 129*.

I CARCIOFI

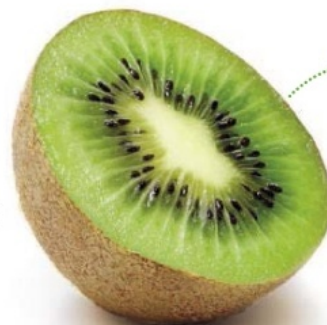
Sono in realtà fiori in boccio con o senza spine. Questi ultimi, detti *mammole*, sono i protagonisti della **FAMOSA RICETTA** romana dei *carciofi alla giudia*, fritti in olio bollente. **SONO UNO DEGLI INGREDIENTI** *delle ricette alle pagine 89 e 123*.

È il momento di

BARBABIETOLE	RAPE
BROCCOLI	SCORZONERA
CARDI	ARANCE
CAVOLFIORI	LIMONI
FINOCCHI	PERE
INDIVIA	POMPELMI

Giusti ADESSO

Fra i **primi germogli**, le puntarelle sfidano gli ultimi grandi freddi. E il vitaminico kiwi aiuta a uscire in bellezza dall'inverno

A CURA DI EMMA COSTA

IL KIWI

Di origine neozelandese, ha attecchito benissimo in Italia. È il frutto ideale per fare scorta di vitamina C. Della qualità a **POLPA GIALLA** si può mangiare anche la buccia, *priva di peluria e ricca di fibra*.

IL BUFALA AL GLERA

Formaggio di latte di *bufala veneta* in questo momento al vertice della bontà di una particolare **STAGIONATURA** fra le uve *glera*, vitigno del Prosecco.

IL SEDANO RAPA

Grossa radice globosa di una varietà di sedano. Ha un **SAPORE NEUTRO** che ha bisogno di essere esaltato da salse, come succede nell'*insalata capricciosa*. **È UNO DEGLI INGREDIENTI** *della ricetta a pagina 121*.

LE PUNTARELLE

Orgoglio dei mercati di verdure romanesche, sono il **GROVIGLIO DI GERMOGLI** nel cuore dei cespi di una *varietà di catalogna*. Da buttare in acqua fredda dopo averle affettate sottilmente, per mantenerle croccanti. Si mangiano in insalata con un trito di aglio e alici.

Nella foto, il bufala al glera della Latteria Perenzin, di San Pietro di Feletto (TV), medaglia d'oro al World Cheese Awards 2014 di Londra.

Dove ANDARE

A Milano per conoscere i segreti di una **cucina moderna** attenta alla salute. A Vigevano per scoprire il fascino dei *campi coltivati a riso.* In Basilicata per gustare un'*antica salsiccia*. E per chi ama bere bene la destinazione è Piacenza

A CURA DI EMMA COSTA

MILANO *8-10* FEBBRAIO

IDENTITÀ GOLOSE

"Una **SANA** intelligenza, sana e non più solo golosa" è il tema dell'undicesima edizione dell'evento ideato da Paolo Marchi. Quest'anno si tiene a *Milano Congressi* in via Gattamelata 5. *www.identitagolose.it*

CANCELLARA (PZ)

3 FEBBRAIO
SAN BIAGIO
NELLA GIORNATA DI FESTA DEL SANTO PATRONO SI CELEBRA ANCHE LA TIPICA SALSICCIA LOCALE: LAVORATA A COLTELLO, CONCIATA CON POLVERE DI PEPERONCINO E FINOCCHIO, LEGATA AD ANELLO E GIÀ CITATA DAGLI ANTICHI ROMANI.
Info Comune di Cancellara, tel. 0971942014

PIACENZA *14-16* FEBBRAIO

SORGENTEDELVINO LIVE

A Piacenza Expo **VINI NATURALI** italiani e di alcuni territori europei presentati dai *produttori*, che ne raccontano storia e provenienza. Accanto, i sapori artigianali di formaggi e salumi, olio, conserve, paste e dolci.
www.sorgentedelvinolive.org

MONTICHIARI (BS)

21-24 FEBBRAIO
GOLOSITALIA & ALIMENT
Al Centro Fiera del Garda il meglio delle attività di *ristoratori* e di *produttori* di vino, birra e cibo anche biologici, vegani e senza glutine. Degustazioni, acquisti e workshop.
www.golositalia.it

TERRA DI RISAIE

Le fotografie di Graziano Perotti raccontano il fascino dei campi d'acqua della **LOMELLINA**, piccola zona della Pianura Padana circondata dai fiumi Sesia, Po e Ticino, *prima produttrice di riso* in Italia con 80 mila ettari di coltivazioni.
Info Iat Vigevano, tel. 0381690269

CASTELLO SFORZESCO DI VIGEVANO *14-29* FEBBRAIO MARZO

Fotografie di Brambilla-Serrani, Daniela Zanella, Gloria V. Fenaroli

PIACERI *di* CANTINA

Giro d'Italia in cinque rossi, quattro bianchi e un passito pieni di piacevolezza e di **CARATTERE**. Per bere bene da 4 a 30 euro

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

Bianchi da uve tipiche, per conoscere lo spirito verace di tre zone del Centro e del Sud, più un versatile rosso siciliano

Romagna

"CAMPI DI FRATTA" 2014
ROMAGNA PAGADEBIT CELLI

Bertinoro è una splendida cittadella medievale che dall'Appennino romagnolo guarda verso il mare, ed è anche generosa culla di grandi rossi e bianchi. Tra questi il Pagadebit, da un vitigno noto per la sua resistenza alle avversità atmosferiche. Profumato di frutta bianca e biancospino, fresco e leggero, ma di buona persistenza, si serve tra 10 e 12 °C con minestre di verdure, uova, asparagi e crostacei.

Bertinoro (FC), tel. 0543445183, www.celli-vini.com 6 euro

Lazio

EST! EST!! EST!!! DI MONTEFIASCONE 2013
FALESCO

Uve trebbiano, roscetto e malvasia per questo bianco laziale il cui nome nasce da una leggenda medievale: mandato dal suo signore a scoprire le osterie con il vino migliore, un servitore, entusiasta di quello che trovò a Montefiascone, scrisse sulla porta di una locanda "Est" ("c'è", in latino) per ben tre volte. Molto piacevole, floreale e fruttato, è ottimo come aperitivo e con antipasti e primi di pesce, a 10-12 °C.

Montefiascone (VT), tel. 0761827032, www.falesco.it 4,20 euro

Puglia

LOCOROTONDO 2013
VILLA MOTTURA

Dai terreni calcarei della Valle d'Itria, assolato paesaggio di trulli e olivi, nasce questo bianco secco e morbido, gradevole e beverino grazie alle sue note sapide e alla caratteristica punta amarognola. A base di uve verdeca, tipicamente pugliesi, è una storica espressione delle tradizione vinicola delle Murge. Si presta ad accompagnare piatti a base di pesce e carni bianche. Va servito a 8-10 °C, ma anche più fresco, a 6-7 °C.

Tuglie (LE), tel. 0833596601, www.motturavini.com 8,50 euro

Sicilia

SYRAH 2014
SETTESOLI

Lo syrah, o shiraz, è un vitigno francese ma con una propensione internazionale che lo ha portato in America, in Australia, in Sudafrica e in Sicilia: qui si è ambientato alla perfezione e, reso potente da un clima caldo e secco, dà vini profondi e asciutti. Dal distretto delle "Terre Sicane", nella Sicilia sudoccidentale, eccone uno dai forti sentori di piccoli frutti rossi, robusto e pieno, da servire a 17-18 °C con primi piatti saporiti e formaggi semistagionati.

Menfi (AG), tel. 092577111, www.cantinesettesoli.it 4 euro

ETICHETTE D'ECCEZIONE

In un bianco pluripremiato l'anima nobile della Sicilia occidentale. Strabiliante durevolezza in un rosso sardo

"QUOJANE DI SERRAMARROCCO" 2013
BARONE DI SERRAMARROCCO

L'eccellenza a un piccolo prezzo, in questo bianco che viene dal "vigneto delle poiane" ("quojane" in siciliano) alle falde del monte Erice. Balsamico, intenso, fresco, è il meglio della zona. Da servire a 12-14 °C con piatti di pesce. Fulgatore (TP), www.baronediserramarrocco.com 11 euro

"TÌROS" 2012 COLLI DEL LIMBARA ROSSO
SIDDÙRA

Tìros, vino in etrusco, è il nome di un rosso sardo che nasce da uve sangiovese e cabernet. Rubino intenso, profumi avvolgenti, note speziate, grande morbidezza e una persistenza eccezionale, si serve a 16-18 °C con paste al ragù, tonno, carni rosse e agnello alla brace, e pecorino stagionato. Luogosanto (OT), tel. 0796573027, www.siddura.com 30 euro

DA NON PERDERE

Dal Nord tre etichette ricche di personalità e di novità, per piatti di carne e per robusti spuntini di formaggi. E per addolcire il palato, un passito, di piccola produzione e di notevole pregio

"EPICO" 2011
BARBERA D'ASTI SUPERIORE
PICO MACCARIO

Le alture argillose di Mombaruzzo danno origine a vini equilibrati e versatili. Ne è un esempio questo Barbera, rosso di punta dei fratelli Maccario, che scorre morbido e appagante con profumi di frutti maturi, fiori, spezie e una leggera sfumatura boisé. Elegante, a 16-18 °C, su carni crude e formaggi semistagionati. Per visitare l'azienda, il momento giusto è maggio: la fioritura di 4500 piante di rosa alla testa dei filari è strepitosa. Mombaruzzo (AT), tel. 0141774522, www.picomaccario.com 30 euro

"SCIÚR" 2012
VALTELLINA SUPERIORE
NINO NEGRI

Novità di questa prestigiosa casa, "Sciur" è il frutto di un progetto innovativo di viticoltura mirato alla salvaguardia e alla valorizzazione del paesaggio e dei prodotti della Valtellina: con l'autoctona uva chiavennasca, discendente dal nebbiolo, si produce un rosso di straordinaria freschezza e persistenza. Si abbina egregiamente, a 16-18 °C, con paste locali, come i ricchissimi pizzoccheri e risotti con la salsiccia. Chiuro (SO), tel. 0342485211, www.ninonegri.net 23 euro

"BANINO AUREUM" 2012
COLLINE DEL MILANESE PASSITO
PANIGADA

Deliziosa rarità della famiglia Panigada che da tre generazioni lo produce con il curioso nome di "Banino", cioè abitante di San Colombano, cittadina del Milanese. Ottenuto da acini appassiti di malvasia di Candia, ha un colore giallo oro, profumi ampi di miele e canditi e un sapore dolce e avvolgente. Va provato con crostate alla marmellata o con la frutta fresca oppure centellinato da solo. Si serve fresco, a 10-12 °C. San Colombano al Lambro (MI), tel. 037189103, www.banino.it 13 euro

"MASETTO DUE" 2012
VIGNETI DELLE DOLOMITI ROSSO
ENDRIZZI

Una piccola quota di uve cabernet sauvignon aggiunge eleganza al vigore e alla semplicità del teroldego trentino. Poi l'abilità enologica di secolare tradizione completa la gustosa novità di questa cantina. Colore rubino intenso, aromi di ciliegia, leggere note di spezie e di mandorle tostate, morbidezza ed equilibrio per un rosso da abbinare a carni rosse e selvaggina. Si serve a 16-18 °C. San Michele all'Adige (TN), tel. 0461650129, www.endrizzi.it 24 euro

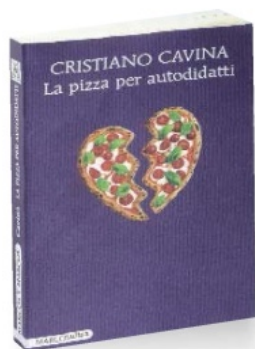
Fotografie di Alessandro Paoli, Giampaolo Conso, Riccardo Lettieri

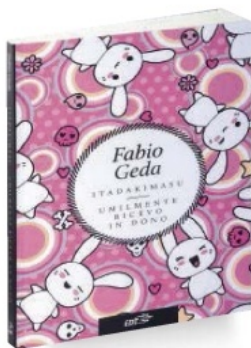
LEGGERE *con gusto*

Due libri sulla pizza, il mito della cucina partenopea. Un romanzo affettuoso e delicato sul CIBO GIAPPONESE e un nuovo modo per collezionare ricettari in poco spazio

A CURA DI ANGELA ODONE

Sono solo cinque gli ingredienti che, nella loro estrema semplicità, danno vita a uno dei piatti più famosi e amati del mondo. Un volume ricchissimo di immagini che unisce gli approfondimenti sui prodotti alle informazioni tecniche per realizzare l'impasto, stenderlo e condirlo. Il tutto completato da aneddoti e storie sulla vera pizza napoletana. ***"Farina, acqua, lievito, sale, passione"***, *Associazione Verace Pizza Napoletana, Ed. Malvarosa, www.malvarosaedizioni.it 26 euro*

NEL NOSTRO ITINERARIO A NAPOLI TRE RICETTE DELLA VERA PIZZA

PER I FAN DELLA PIZZA

Un pizzaiolo scrittore o uno scrittore pizzaiolo? Cristiano Cavina, vincitore di numerosi premi letterari, racconta la sua vita tra farina, lievito e forno a legna. Un'autobiografia divertente e ricca di consigli per chi vuole mettere le mani in pasta. ***"La pizza per autodidatti"***, *Cristiano Cavina, Ed. Marcos y Marcos, www.marcosymarcos.com 12 euro*

DI TOFU E DI AMORE

L'autore racconta il suo viaggio a Tokyo attraverso la cucina della città: solo apparentemente semplice, tesa all'esaltazione della bellezza degli ingredienti e della loro anima. Per imparare ad apprezzare la bontà del mondo anche in un semplice piatto di soia. ***"Itadakimasu – Umilmente ricevo in dono"***, *Fabio Geda, Ed. EDT, www.edt.it 7,90 euro*

TECNOLOGIA IN CUCINA

Un modo diverso per consultare le ricette. Pratico, piccolo, portatile, il Kindle è più leggero di un libro tascabile ma può contenere fino a 1400 libri. Perfetto per scaricare da un catalogo di più di 500 titoli di cucina le ultime novità o i grandi classici, alcuni anche gratis. La batteria dura due settimane. ***"Kindle"***, *www.amazon.it Da 59 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

Felice di rispettare IL MONDO

Produrre vini e succhi di uva **CON METODO BIO** è stata anni fa la scelta coraggiosa di un *giovane imprenditore*, che ora vede crescere la sua azienda con successo

TESTO SIMONA PARINI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE

Nell'azienda agricola **Cascina Belmonte** a Muscoline, *sulle colline dell'entroterra gardesano*, **Enrico Di Martino** con metodo bio produce vini come il Benaco Bresciano Igt "Serése", bianco secco e floreale da uve riesling renano e manzoni bianco; il Chiaretto "Le vin en rose", rosato morbido e sapido da uve delle varietà classiche della Valtenesi; il Benaco Bresciano Rebo Igt "Singia", rosso senza solfiti aggiunti. "Se la terra ci nutre non dobbiamo avvelenarla; studiare agraria e praticare un'agricoltura che va oltre le logiche produttive è stata una scelta fatta dieci anni fa, con sbigottimento dei miei genitori: cibo e agricoltura bio non erano ancora approdati alla nostra coscienza e l'agricoltore era considerato l'ultima ruota di un'economia che si credeva inarrestabile. Oggi sono felice perché vedo crescere i progetti che porto avanti con le straordinarie persone con cui lavoro". Enrico produce anche **d'Uva**, succhi di uva non pastorizzati e senza zucchero. E per il futuro sono previsti anche succhi di frutta e verdura.

ENRICO DI MARTINO nel suo vigneto. Sette ettari coltivati con attenzione alla biodiversità. A destra, i succhi di uva d'Uva, distribuiti da negozi specializzati in bio come *NaturaSì*.

CASCINA BELMONTE

Località Moniga del Bosco, Muscoline (BS), tel. 3335051606, www.cascinabelmonte.it

Fruttiere ad ALZATA

Tornate di moda, citatissime dal moderno design, le alzatine arredano ottimizzando lo spazio. E su di loro **LA FRUTTA** è sempre *a portata di mano*

FOTOGRAFIE PAOLO BRAMATI
STYLING IRENE BARATTO

1 In porcellana "Liò", a partire da 40 euro, di **L'Abitare**, *distr. da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it*
2-6 In ceramica e ferro verniciato "Domenica", 86,40 (in alto) e 66 euro, di Ilaria I., in vendita su *www.belnotes.it*
3 Sorretta da un triceratopo "Sauria Trice", in ceramica, 80 euro, di **Seletti**, *www.seletti.it*
4 In resina e acciaio le ciotole "Ape", 142 euro il set di 3 contenitori e un vassoio, di Alessi, *www.alessi.it*
5 Smontabile e salvaspazio "Sombrero", in materiale acrilico, 35 euro, di Zak!designs, *distr. da Maino Carlo, www.mainocarlo.it*

1 2 3 4 5 6

COME I MIRTILLI, i lamponi e le fragole, le more sono frutti aclimaterici: una volta staccati dalla pianta non maturano più. Attenzione quindi a comprarle pronte per essere mangiate.

CIOCCOLATO *mon* AMOUR

Non è solo irresistibile. È anche ricco di virtù: stimola il **BUONUMORE**, il cervello, la memoria. È antiossidante e fa bene al cuore. A San Valentino è d'obbligo

A CURA DI ANGELA ODONE ED EMMA COSTA

KIT COMPLETO
Tre pratici utensili per semplificare la lavorazione del cioccolato e per ottenere cioccolatini lucidi e perfetti: colino dosatore, spatola e ciotola in silicone. 64,90 euro www.silikomart.com

La spatola ha il termometro a sonda incorporato

LUCIDO E VELLUTATO
VERA PASSIONE

Spezzato, spalmato, sformato, scartato o cucinato. Meglio se in compagnia

Da assaporare in due
Un maxi cuore di cioccolato al latte da 210 g che racchiude una sorpresa speciale. € 12,90 www.caffarel.com

Tutti al loro posto
Le forme da budino in silicone monoporzione si incastrano in un pratico vassoietto. € 35 www.guardini.com

Per cioccolatini casalinghi
Stampini in silicone dotati di supporto rigido per una maggiore stabilità. € 9,90 cad. www.tescomaonline.com

facili da sformare

Interi o infranti?
I cuoricini di silicone possono essere riempiti di cioccolato o gelatina. € 8,30 www.pavonitalia.com

Un cuore di cuori
Golose praline di cioccolato al latte che racchiudono il morbido e inconfondibile ripieno Lindor. € 11,19 www.lindt.it

Bicchieri amorevoli
Sono da collezionare o da regalare a chi si ama per condividere un dolce momento. € 2,19 www.nutella.it

Il bacio più dolce
Un velo di cioccolato bianco avvolge il ripieno al gianduia con una nocciola intera. € 4,99 www.baciperugina.it

Pratiche e in due gusti
Le gocce di cioccolato, bianco e fondente extra, sono confezionate in buste ermeticamente richiudibili. Da € 1,99 www.zainispa.it

Suprema delizia torinese
I gianduiotti Antica Formula di Peyrano: cacao, zucchero, nocciole e un pizzico di vaniglia. Da € 22 www.ilgiustodelcioccolato.it

Varietà Porcelana
Dall'Ecuador un cacao molto pregiato per un fondente al 70% con note di mandorla e fiori bianchi. € 12 www.amedei.it

Tre ricette per tre dolcezze
Il raro cacao peruviano Bagua rende unici tutti i gusti dei gianduiotti Vanini. Da € 2,69 www.vaninicioccolato.it

Burro di cacao al posto del burro vaccino
Ideale per cucinare perché ha un alto punto di fumo. Non contiene colesterolo né grassi idrogenati. € 11 www.venchi.com

Fotografia di Enrico Parrini

Il mercato mondiale del cioccolato vale circa 86 miliardi di euro, di cui un quarto consumati in Europa. I tedeschi ne vanno golosi, ne mangiano 8 chili a testa all'anno. Per gli inglesi è un gradito regalo e ne gustano 6,5 chili. Gli italiani si accontentano di 4: il 68% fondente, il 32% al latte. Ma lo apprezzano al punto da dichiararlo, nell'80% dei casi, "il dolce" più buono in assoluto. Da concedersi di preferenza a casa, a fine pasto, sciogliendolo lentamente in bocca.

IL CIBO DEGLI DEI

Theobroma cacao, cibo degli dèi, è il nome dato dal naturalista Linneo alla pianta del cacao, originaria dell'America Meridionale, rigogliosa nelle zone umide e calde della fascia equatoriale, soprattutto in Africa.

CABOSSIDI E FAVE
Gli alberi di cacao producono ogni anno dai 20 ai 50 frutti, le cabossidi, baccelli lunghi dai 15 ai 25 centimetri e larghi dai 7 ai 10. Contengono dai 20 ai 50 semi chiamati "fave".

GUSCI E GRANELLA
Dopo essere state liberate da una mucillagine zuccherina che le avvolge, le fave vengono essiccate al sole e tostate (come nella foto). Vengono poi sgusciate: all'interno hanno una granella che è la materia prima della produzione del cioccolato.

LA MAGIA DEL CIOCCOLATO
La granella lavorata diventa pasta di cacao, formata da una sostanza grassa, il burro, e una secca, la polvere, separabili con procedimenti di spremitura. Burro e polvere di cacao lavorati insieme in quantità variabili, con l'aggiunta di zucchero ed eventuali derivati del latte, aromi ed emulsionanti, danno origine ai tanti tipi di cioccolato. Può chiamarsi cioccolato un prodotto che contenga almeno il 35% di polvere di cacao e il 18% di burro. Ed è Extra (A) se ha almeno il 43% di polvere di cacao e il 28% di burro; Al latte (B) se ha almeno il 25% di polvere di cacao e il 14% di derivati secchi del latte; Bianco (C) se ha almeno il 20% di burro di cacao e il 14% di derivati secchi del latte. Il cioccolato bianco non contiene polvere di cacao.

La temperatura di fusione del cioccolato va dai 35 (per quello bianco) ai 50 gradi. Valori superiori alterano le proprietà del cacao. Il cioccolato può essere fuso a **bagnomaria**, evitando che l'acqua raggiunga l'ebollizione. Attenzione anche a non usare coperchi: basta una goccia di condensa perché si creino grumi. Si può usare anche il **microonde** con il programma base: servono più passaggi di 30 secondi, mescolando alla fine di ogni passaggio. Una terza opzione è il **forno** impostato al minimo, mettendo il cioccolato in una ciotola in modo da poterlo mescolare. Prima di scioglierli, ridurre blocchi e tavolette in pezzi.

GLI ALBERI

TUTTO IL CACAO è prodotto da solo tre specie di alberi *Theobroma*.
CRIOLLO: il più antico, dei tempi degli Aztechi, ormai raro. Coltivato in Ecuador e Venezuela, offre un cacao aromatico e poco amaro, che rappresenta il 3% della produzione mondiale. È molto apprezzata la sua varietà PORCELANA, che produce una fava molto chiara.
FORASTERO: resistente e di gran resa, coltivato in Africa e Brasile, dà l'85% della produzione mondiale. Il suo cacao è il più utilizzato per i prodotti della grande distribuzione.
TRINITARIO: incrocio creato nel Settecento tra Forastero e Criollo. Il suo cacao aromatico rappresenta l'8% del raccolto mondiale ed è apprezzato in pasticceria.

Fotografie di 123RF

SORSI *corroboranti*

Una versione italiana del famoso Irish Coffee, da CENTELLINARE in montagna, e un soft drink da condividere con le amiche invece del solito tè

COCKTAIL MICHELE DI CARLO
TESTI LAURA FORTI **FOTO** PAOLO BRAMATI

AROMATICO
La frutta dà al cocktail un profumo di sottobosco, vivacizzato dallo zenzero del ginger ale.

ANTIFREDDO
L'acquavite d'uva con il caffè e la panna forma un mix che contrasta i rigori di stagione.

ROSSO DI SERA
Analcolico

Ingredienti per 1 cocktail
***18 cl** ginger ale – **10** fragoline di bosco – **6** more – **6** lamponi*
***6** spicchi di mandarino – **1** cucchiaino di zucchero bianco*
***1** limone non trattato*

Mettete nel bicchiere 4 more, 4 lamponi, 8 fragoline di bosco, 4 spicchi di mandarino mondati dai filamenti bianchi. Aggiungete lo zucchero e pestate con il pestello delicatamente, in modo che la frutta risulti tritata grossolanamente. Aggiungete molto ghiaccio quasi fino a colmare il bicchiere, versate il ginger ale e mescolate. Aggiungete poi la restante parte dei frutti e guarnite con la buccia di limone.

CORTINA COFFEE
Alcolico

Ingredienti per 1 cocktail
***4 cl** acquavite d'uva – **3 cl** caffè espresso – **3 cl** panna fresca – **1 cl** distillato di arancia – **10 g** zucchero bianco –**1** scorza di arancia lunga*

Sciogliete lo zucchero nell'acquavite d'uva, scaldandola in una casseruolina. Versatela nel bicchiere e aggiungete la scorza di arancia. Preparate il caffè espresso e unitelo caldo all'acquavite: versatelo sopra un cucchiaino lungo rovesciato, in modo che rimanga in sospensione sopra l'acquavite. Mettete la panna nello shaker con il distillato di arancia, shakerate e adagiatela sul caffè, facendola scivolare sulla superficie con il cucchiaino rovesciato appoggiato al liquido.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 dicembre***

Ringraziamo Bonaventura Maschio che ci ha fornito la sua Acquavite d'uva e il distillato di arancia.

Tutti i sapori delle vallate altoatesine racchiusi in un piatto che ambisce a esaltare il gusto vero della natura, **una cottura lenta e delicata** rende omaggio alle migliori materie prime

Il VALORE *del* GUSTO

Nei fiumi dell'Alto Adige si pescano salmerini dai filetti pregiati, mentre i boschi regalano funghi freschi e un bouquet di fiori e foglie odorose. È così che i migliori tesori di questo territorio vengono scelti e accostati con cura dallo chef stellato **Norbert Niederkofler** nella preziosa ricetta proposta questo mese. Il viaggio all'insegna dei sapori intrapreso da *La Cucina Italiana* con **Miele**, azienda leader nella produzione di elettrodomestici di alta qualità, ci accompagna alla scoperta di ingredienti e tecniche di cottura. Una preparazione semplice ma elegante quella selezionata per questo numero, creata grazie all'incontro tra l'esperienza dello chef e l'innovazione tecnologica dell'elettrodomestico utilizzato, capace di valorizzare al massimo la bontà delle materie prime. Lo scaldavivande firmato **Miele** consente infatti di cucinare a basse temperature, con estrema delicatezza, esaltando sapientemente l'essenza degli alimenti, come ad esempio il pesce. La scelta della cottura più adatta, contribuisce sensibilmente al risultato finale di un piatto, per questo lo chef **Niederkofler** ha deciso di affidarsi a questo solido marchio tedesco che, da oltre cento anni, produce elettrodomestici dotati di tecnologie all'avanguardia ed elevati standard qualitativi: preziosi alleati per raggiungere risultati eccellenti in cucina. Nei prossimi numeri scopriremo nuove tecniche di cottura e altre ricette territoriali e stagionali pensate per restituire valore alla tradizione e al gusto.

TECNOLOGIA MIELE: L'ARTE DELLA COTTURA
Lo chef altoatesino ha utilizzato il cassetto scaldavivande **Gourmet di Miele**, un elettrodomestico innovativo che consente di tenere in caldo le vivande o riscaldare piatti e tazze. Inoltre grazie alla funzione **'Cottura a basse temperature'**, è possibile cucinare con delicatezza carne e pesce, trasformando ogni ricetta in una specialità tenera e saporita. Pannello comandi touch, chiusura automatica ammortizzata e timer con spegnimento automatico, aggiungono praticità e sicurezza.

Salmerino di fiume, fondo di sedano verde pancetta e funghi sott'olio

INGREDIENTI PER 4:
Per il salmerino: 600 g 1 filetto di salmerino pulito, lasciando le lische - sale fino per la marinatura (3% del peso del filetto di salmerino) - olio extravergine di oliva
Per il fondo di sedano verde: 30 g olio di vinacciolo - 3 g xantana - 10 foglie di basilico - una costa di sedano con le foglie - scorza di un limone - sale q.b.
Per la pancetta e il pane: 8 fette di pancetta tagliate sottili - 8 fette sottili di pane puccia
Per i porcini: 100 g di porcini puliti tagliati a cubetti - 1 cucchiaio di burro chiarificato

SPOLVERATE il filetto di salmerino con il sale, da entrambi i lati e lasciatelo marinare per circa 2 ore. Lavatelo, asciugatelo ed eliminate le lische. Tagliate il filetto ricavandone 4 porzioni uguali, posatele su una placca unta con un filo d'olio, chiudete bene con la pellicola e cuocete nello scaldavivande a 60 °C per circa 10/15 minuti, (in base allo spessore del filetto).
CENTRIFUGATE il sedano con il basilico e la scorza di limone, filtrate e lasciate marinare per 4 ore; aggiungete poi l'olio di vinacciolo, frullate in un mixer, regolate di sapore aggiungendo anche la xantana.
PULITE e riducete a cubetti i porcini e rosolateli nel burro chiarificato.
TAGLIATE la pancetta a fette sottili e lasciate seccare nel forno tradizionale, a 60 °C per circa 20/30 minuti. Ripetete la stessa operazione con il pane puccia.
VERSATE un mestolo di fondo di sedano verde nel piatto, adagiatevi sopra i funghi e il salmerino, accostate 2 fette di pancetta e di pane puccia.

Rispettare i prodotti offerti dalla natura, cuocendoli delicatamente, è fondamentale per preservarne la loro bontà genuina. Come il **filetto di salmerino**, dalla carne nobile e con un minor contenuto di grassi rispetto al salmone, viene valorizzato ad una temperatura di 60°C. Per condire, l'**olio di vinacciolo**, estratto dai semi dell'uva, presenta notevoli **proprietà antiossidanti** ed è un'ottima alternativa in cucina.

IL LETTORE IN REDAZIONE

VALERIA DE ROSSI
Ha cominciato a cucinare insieme alla nonna, che le ha insegnato molti segreti, tanto che ancora oggi, quando è ai fornelli, la sente accanto a sé. Entusiasta per natura e precisissima per professione (Valeria è odontoiatra), dedica buona parte del tempo libero alle sue creazioni, soprattutto dolci, che poi condivide sul blog *paneperituoidenti.blogspot.it*

1

2

3

4

Una TIGRE *in cucina*

Per ottenere questa "striatura" perfetta ci vogliono precisione e mano ferma: l'effetto da alta pasticceria amplifica il sapore delicato e la **STRAORDINARIA LEGGEREZZA** di questa torta

A CURA DI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

UNA RIELABORAZIONE AD HOC *Questo dolce è una rivisitazione che Valeria ha messo a punto, sulla base di una sua ricetta già sperimentata: per noi ha migliorato il mix dei sapori, per una torta ancora più gustosa, oltre che bella.*

5

6

7

8

LA RICETTA

Torta tigrata alle mandorle

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
230 g zucchero
130 g mandorle bianche
120 g olio di riso più un po'
80 g fecola di patate
60 g farina 00 più un po'
40 g amido di mais
20 g liquore all'amaretto
4 uova – cacao amaro – lievito in polvere
vaniglia – essenza di mandorla – sale

1 FRULLATE *le mandorle con lo zucchero; mescolatevi i semi di mezzo baccello di vaniglia. In una ciotolina, mescolate l'olio di riso con una fialetta di essenza di mandorla e il liquore all'amaretto.*
2-3 MONTATE *le mandorle e lo zucchero con le uova per 2'. Unite l'olio e montate per 2', un pizzico di sale, 40 g di farina, la fecola e l'amido di mais setacciati e montate per 2'; unite una bustina di lievito e montate per 30 secondi.*
4 UNGETE *uno stampo a cerniera (ø 20 cm) con olio di riso, coprite il fondo con carta da forno, oliate anch'essa e infarinate fondo e bordi.*
5 DIVIDETE *in due il composto e unite in una metà 15 g di cacao, nell'altra 20 g di farina.*
6-7 VERSATE *con un misurino da 125 ml l'impasto bianco al centro dello stampo; con un altro misurino uguale, versate al centro del disco chiaro il composto scuro. Continuate a versare i due impasti uno al centro dell'altro fino a formare i primi 6 anelli. Procedete poi con 2 misurini da 80 ml, fino a esaurimento.*
8 DECORATE *con uno stecchino per ottenere motivi diversi. Infornate a 180 °C per circa 40'.*
VALERIA LO ACCOMPAGNA *con un vino Moscato trentino o un tè alla mandorla.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***28 novembre***

IL SEGRETO

Per ottenere striature perfette e una decorazione precisa, è importante che i misurini siano ben puliti durante le fasi di preparazione 6 e 7; anche la punta dello stecchino (8) deve essere pulita dopo ogni passaggio, per evitare sbavature.

LO STILE IN TAVOLA

Tovagliolo Fazzini; bilancia e impastatrice Kenwood, ciotole in vetro Bormioli Rocco.

Una festa di decorazioni avvolge di magia il Carnevale. Il momento più divertente dell'anno è arrivato: dai sfogo alla fantasia e tuffati nell'allegria dei colori e nella dolcezza dei sapori ***PANEANGELI***

Dolci in festa!

Golosi krapfen di pasta dolce lievitata, farciti con una crema chantilly alla vaniglia, facilissima da realizzare, e decorati da una gioiosa pioggia di 'coriandoli' tutti da gustare. Codette, palline arcobaleno e colorati confetti al cioccolato... Basta aprire la confezione, versarli a piacere et voilà: ecco tutto quello che ti occorre per liberare la fantasia con allegre decorazioni. Conquista grandi e piccini con questi favolosi dolcetti di Carnevale impreziositi dalle decorazioni ***PANEANGELI*** e da una leggera neve di zucchero al velo come tocco finale. Perché far dolci è una passione!

I TUOI ALLEATI IN QUESTA RICETTA

CREMA CHANTILLY
Una crema al delicato gusto di vaniglia e una consistenza soffice e vellutata, pronta in pochi minuti, è adatta per farciture golose di bignè, torte e pasticcini o per la decorazione di dolci.

1

2

3

4

5

6

KRAPFEN DI CARNEVALE CON CREMA CHANTILLY

INGREDIENTI PER 14 PEZZI
250 g farina manitoba più un po' - 70 g latte - 50 g burro morbido - 25 g zucchero semolato - 8 g Lievito di birra Mastro Fornaio *PANEANGELI* - 3 tuorli - 1 Fialetta di Aroma limone *PANEANGELI* - olio di arachide - sale

Per la crema: 200 ml di latte - 1 confezione di Crema chantilly *PANEANGELI*

Per decorare: 1 confezione di Confetti al cioccolato *PANEANGELI* – 1 confezione di Palline arcobaleno *PANEANGELI* – 1 confezione di Codette arcobaleno *PANEANGELI* - 1 confezione di Zucchero al velo con tappo spargitore *PANEANGELI*

VERSATE il lievito di birra disidratato e 50 g di farina, in una capiente terrina, unitevi 70 g di latte tiepido, mescolate e coprite la pastella ottenuta (poolish) lasciandola lievitare in un luogo caldo per 30'.
LAVORATE ora il poolish con lo zucchero semolato, poi unitevi 200 g di farina, 60 g di tuorli (circa 3), pochi alla volta, infine il burro morbido e un pizzico di sale; impastate nuovamente nella terrina o su una spianatoia.
INCORPORATE circa 4 gocce di aroma limone (**foto 1**) e lavorate ancora per 10' finché la pasta non sarà liscia. Trasferitela in una ciotola infarinata, copritela e fatela riposare per 20-30' in un luogo tiepido. Trascorso il tempo necessario, accomodate la pasta su una spianatoia, tiratela con le mani e piegatela in due, tiratela ancora e ripiegatela su sé stessa, poi ponetela a riposare in una ciotola per altri 20' (questa sarà la pasta dei krapfen).
STENDETE adesso su un piano infarinato la pasta dei krapfen ad altezza 6 mm e con un tagliapasta tondo (ø 7 cm) ritagliate 14 dischi. Copriteli con un canovaccio umido e lasciateli lievitare per circa 1 ora.
PREPARATE intanto la crema chantilly (**foto 2**) seguendo le istruzioni sulla confezione (utilizzate entrambe le buste che trovate all'interno). Versate la crema in una tasca da pasticciere con bocchetta rigata (ø 1 cm).
SCALDATE abbondante olio di arachidi in una casseruola profonda a 155°C (se non avete il termometro fate attenzione che l'olio non bruci) e friggetevi pochi krapfen alla volta, rigirandoli spesso finché non saranno dorati da entrambi i lati (circa 8'). Scolateli su carta da cucina e fateli intiepidire per 10'.
TAGLIATE i krapfen orizzontalmente (**foto 3**) e farcite le basi con la crema chantilly (**foto 4**).
DECORATE la crema a piacere con codette, palline e confetti al cioccolato, (**foto 5**) chiudete con la metà superiore dei krapfen tagliata in precedenza.
SPOLVERIZZATE con zucchero al velo (**foto 6**) e servite.

LA CUCINA DI OLDANI

Il CAVOLO DECORO *dell'orto*

Con il formato compatto, **GEOMETRIE** e sfumature di colore affascinanti, eccolo in una sorprendente interpretazione

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO MASSIMO PISATI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Anche il cavolo non è più quello di una volta! Gli interventi genetici per ottenere ortaggi perfetti e di colore omogeneo, infatti, hanno un loro prezzo, pagato in questi ultimi anni dal sapore: già il tipico odore che si sprigiona in cottura non è più così forte come un tempo, e anche la tipica intensità gustativa si è un po' persa. Meglio, allora, rinunciare a un po' di perfezione e scegliere qualche ***vecchia cultivar***, magari con qualche "neo" e qualche bitorzolo, ma molto più saporita. Che dire, poi, di varietà affascinanti come il cavolo romano? Un vero e proprio ***miracolo geometrico naturale*** con spirali perfette: cuoce più velocemente del suo cugino bianco e ha un aroma più definito. Senza dimenticare ***il contributo estetico*** che porta in ogni piatto, come fanno anche le varietà colorate, viola o verdi. Non manca mai, nel mio menu invernale, un piatto con diversi tipi di cavoli. Grazie agli antociani, poi, i pigmenti responsabili della colorazione violacea, che reagiscono al contatto con sostanze acide, si possono compiere magie con i colori, come in questa ricetta.

LO CHEF DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Una crema **VIOLA E ROSSA**: *morbidezza, colore e sapore*

Vellutata di cavolo e strichetti

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **750 g** cavolo viola
- **200 g** farina 00
- **50 g** farina di grano arso
- **10 g** uova di trota
- **2** uova
- **1** patata media – foglie di sedano limone – olio extravergine di oliva – sale

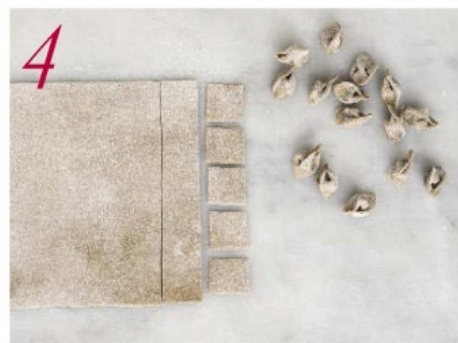
1 MONDATE *il cavolo eliminando la costa centrale più dura.*
2 TAGLIATELO *a striscioline sottili. Portate a ebollizione una casseruola di acqua con la patata sbucciata, unite il cavolo e fate bollire per 30-40'. Spegnete, sgocciolate dall'acqua di cottura il cavolo e la patata e frullate in crema unendo, se necessario, un mestolino di acqua di cottura. Filtrate e salate.*
3 IMPASTATE *la farina 00 con la farina di grano arso, le uova sbattute e 2 g di sale. Formate una palla e fatela riposare coperta in frigorifero per 30'.*
4 STENDETE *la pasta in una sfoglia spessa 2 mm, ricavate dei quadrucci di 2 cm di lato. Formate gli strichetti: fate coincidere due angoli opposti unendoli verso l'alto, fate lo stesso con gli altri due angoli opposti unendoli verso il basso. Cuoceteli in acqua bollente salata per 1-2' dal bollore, scolateli, conditeli con poco olio extravergine di oliva e teneteli in caldo. Distribuite la crema nei piatti, fatevi cadere sopra qualche gocciolina di succo di limone: nel punto in cui cadranno la vellutata cambierà colore. Completate con le uova di trota, foglioline di sedano e gli strichetti a parte.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 novembre**

1

2

3

4

Gusto, salute e SOSTENIBILITÀ

La tradizione culinaria italiana si rinnova per l'evento che renderà l'Italia un punto di **riferimento globale** nel settore della nutrizione

FERMENTO **Il progetto ideato dall'azienda di pentole Ballarini, presentato alla stampa, a Milano, ha creato fermento e aspettativa: molte le iniziative previste per Expo, l'appuntamento che vedrà il cibo protagonista in tutte le sue declinazioni.**

Milano è in fermento e in questi mesi si sta preparando alla manifestazione che speriamo cambi le sorti economiche della nostra nazione: il cibo è al centro della grande kermesse Expo 2015 e i più importanti imprenditori gastronomici del nostro Paese con due associazioni di categoria si sono "consorziati" per testimoniare, insieme e in prima fila, l'evoluzione in chiave contemporanea della tradizione culinaria italiana. L'ambizioso progetto è stato ideato dall'azienda mantovana di pentole **Ballarini**, supportata da due associazioni di categoria – **Apci** (Associazione Professionale Cuochi Italiani) e **Andid** (Associazione Nazionale Dietisti), e da **LifeGate**, punto di riferimento per la sostenibilità – insieme a un gruppo di imprese alimentari formato da **La Molisana** (pasta), **Granarolo** (latte), **Mutti** (salse di pomodoro), **Monini** (olio), **Orogel** (surgelati) e **Dupont** (alimenti e ricerca).

Visione di lungo periodo e collaborazione sono i punti cardine sui quali si basa il progetto, che potrà godere di una piattaforma on line dove far convivere la tradizione gastronomica e le esigenze di un consumatore contemporaneo, più sensibile ai concetti di salute e sostenibilità ma che non rinuncia all'eccellenza del gusto italiano.

CIBO E PROGETTI

INIZIATIVE CONDIVISE
Il gruppo di aziende dell'eccellenza italiana organizza attività educative e culturali che si svolgeranno durante l'Esposizione Universale, rivolte al consumatore comune ma anche al mondo della ristorazione: l'obiettivo è di promuovere abitudini corrette a tavola, salutari ed ecosostenibili.

Fotografia di Arch/Nemesi&Partners

Zefiro, incredibilmente fine immediatamente solubile

CHIACCHIERE DI CARNEVALE AL FORNO CON PANNA E FRAGOLE

Disponete la farina in una ciotola, unite i 30 g di zucchero Zefiro, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, le uova, la scorza grattugiata del limone ed il lievito. Lavorate sino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Lasciate riposare e stendete tra 2 fogli di carta da forno. Ritagliate dei rettangoli con la rotella tagliapasta e incidete due solchi paralleli per dare la forma tipica del dolce. Disponete i rettangoli su una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180° per 15 minuti circa. Sfornate e, una volta tiepida, spolverate con i 2 cucchiai rimanenti di Zefiro al posto del consueto zucchero a velo: lascerà una piacevole e quasi impercettibile croccantezza superficiale. Montate la panna a neve e servitela con le fragole per accompagnare in maniera fresca e moderna il nostro divertente dolce di carnevale.

INGREDIENTI
250 g di farina
30 g di zucchero Zefiro Eridania + 2 cucchiai
30 g di burro
2 uova
½ bustina di lievito per dolci
200 ml di panna da montare
1 limone
Fragole fresche

Zefiro di Eridania è lo zucchero così fine che si scioglie immediatamente. Non solo nel tè o nel caffè, ma anche nelle bevande fredde. Proprio la finezza dei suoi bianchissimi cristalli rende Zefiro prezioso in cucina: si amalgama agli impasti di biscotti e torte, si fonde nella morbida texture delle creme e diventa uniformemente croccante se caramellato.

Segui Eridania su:
e scopri il nostro blog www.chiacchieredolci.it

Dolce PARIS-BREST

Nato nel 1891 in occasione della prima edizione della corsa ciclistica Paris-Brest-Paris, celebra nella forma le veloci **RUOTE DELLA BICICLETTA**.
Squisito e bello, compare spesso nelle vetrine delle panetterie e pasticcerie francesi.
Eccolo passo passo, con accorgimenti e scorciatoie

TESTI ANGELA ODONE **RICETTA** FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

I protagonisti di questo dolce sono una ruota di pasta da bignè, la francese pâte à choux e, nella versione tradizionale, una doppia crema arricchita con panna e mandorle. L'abbiamo semplificata preparando una crema al burro e usando un comune croccante tritato al posto del complesso composto di mandorle. È fondamentale farcire il Paris-Brest appena prima di servirlo, in modo che la pasta non si inumidisca diventando pesante e perdendo croccantezza.

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **625 g** latte
- **300 g** burro
- **175 g** farina
- **150 g** zucchero semolato più un po'
- **100 g** croccante di mandorle
- **100 g** zucchero a velo più un po'
- **20 g** granella di mandorle
- **20 g** amido di mais
- **5** tuorli – **4** uova
- **1** baccello di vaniglia – sale

PORTATE *a ebollizione 125 g di latte e 125 g di acqua, con 100 g di burro, un pizzico di sale e uno di zucchero semolato.*
VERSATE *150 g di farina in un colpo solo e mescolate energicamente fuori del fuoco.*
RIPORTATE *sul fuoco e continuate a mescolare fino a quando non si sarà formata una palla di impasto che si stacca dalle pareti. Ci vorranno circa 2-3'.*
TOGLIETE *nuovamente dal fuoco, trasferite il composto in una ciotola di grandi dimensioni, allargatelo leggermente e lasciatelo intiepidire.*
UNITE *un uovo e, solo quando sarà perfettamente incorporato, procedete con il secondo. Continuate così fino a esaurire le uova. Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1,2 cm).*
DISEGNATE *su un foglio di carta da forno un cerchio (ø 22 cm). Girate il foglio e seguendo il disegno distribuite il composto formando un primo anello. Fatene un altro affiancato all'interno del primo e completate con un terzo realizzato sopra i due affiancati. Completate con la granella di mandorle e un cucchiaio di zucchero semolato.*
INFORNATE *a 185 °C per 30'. Spegnete, aprite lo sportello del forno e lasciate asciugare per altri 20'. Poi sfornate la ruota e lasciatela raffreddare del tutto su una gratella. Se vi dovesse avanzare impasto usatelo per dei bignè.*
SCALDATE *500 g di latte con il baccello di vaniglia aperto a libro.*
SBATTETE *in una ciotola i tuorli con lo zucchero semolato, 25 g di farina e l'amido di mais setacciati. Unite questo composto al latte e mescolate con una frusta fino al bollore. Proseguite finché la crema pasticciera non si sarà addensata. Infine allargatela su un vassoio per farla raffreddare.*
PREPARATE *la crema al burro: montate con le fruste elettriche 200 g di burro con lo zucchero a velo, unendone poco alla volta: dovrete ottenere una spuma soffice. Unitela con delicatezza alla crema pasticciera fredda.*
SBRICIOLATE *abbastanza finemente il croccante e unitelo alla crema, poi raccoglietela in una tasca da pasticciere con bocchetta seghettata (ø 1,2 cm).*
DIVIDETE *a metà la ruota facendo attenzione a non romperla, distribuite nella metà inferiore la crema, chiudete la ruota e spolverizzate generosamente di zucchero a velo. Servite subito accompagnando a piacere con una macedonia di frutta di stagione.*

I PASSAGGI CRITICI

Fare la palla di pasta

IL PROBLEMA

Il composto non risulta omogeneo e non si stacca dalle pareti della pentola.

LA SOLUZIONE Riducete la fiamma al minimo e continuate a mescolare con un cucchiaio di legno eliminando tutti i grumi. Il composto diventerà colloso e si staccherà dalle pareti sfrigolando delicatamente.

Formare la ruota

IL PROBLEMA

La pasta non si gonfia in cottura e rimane pesante.

LA SOLUZIONE Distribuite l'impasto in tre volte: fate il primo anello seguendo il disegno, procedete con il secondo avendo cura che i due anelli si tocchino lungo tutta la circonferenza, infine completate con il terzo, sopra gli altri due. Formando filoncini sottili l'impasto sarà più leggero e si gonfierà. Una volta cotta, la ruota deve asciugarsi perfettamente altrimenti si sgonfierà.

Comporre la crema di farcitura

IL PROBLEMA

La crema finale non è liscia.

LA SOLUZIONE Dovete lavorare energicamente la crema pasticciera fredda con il cucchiaio o con la frusta per eliminare i grumi e renderla di nuovo vellutata: se non riuscite, passate la crema al setaccio. Solo a questo punto potete iniziare a comporre la crema finale: amalgamate a piccole dosi la crema pasticciera con la crema al burro mescolando con una frusta a mano procedendo a poco a poco fino a terminare le due creme.

ACCORGIMENTI CHE AIUTANO

Dopo aver disegnato con un tratto deciso il cerchio sul foglio di carta da forno, giratelo: vedrete lo stesso la sagoma, ma la pasta non verrà a contatto con il tratto di matita.

Togliete le uova dal frigorifero qualche tempo prima di iniziare la ricetta: devono essere a temperatura ambiente.

Usate le pratiche tasche da pasticciere usa e getta, che si trovano in vendita anche nei supermercati più riforniti. Per imparare a usarle, seguite la nostra piccola Scuola di cucina nelle ricette dei Dolci.

Potete omettere la crema al burro e farcire il Paris-Brest semplicemente con la crema pasticciera arricchita con il croccante.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***9 dicembre***

Evitare lo spreco in tutte le sue forme, dal campo alla tavola: agricoltura sostenibile e cucina responsabile gli ingredienti giusti per ridurre lo spreco alimentare

Nel pieno *RISPETTO* della terra

Nel mondo attuale centinaia di milioni di persone vivono in una condizione di sottoalimentazione, la popolazione è spesso concentrata nelle regioni economicamente meno sviluppate, in cui la crescita demografica è più rapida. Il problema delle risorse alimentari non sta tanto nella quantità di cibo presente sul mercato, quanto nell'iniqua distribuzione delle disponibilità, delle conoscenze e delle tecnologie. È questa la situazione che Syngenta si propone di affrontare: tra i principali protagonisti dell'Agricoltura mondiale, l'azienda è impegnata, nello sviluppo di un'agricoltura sostenibile attraverso ricerca e tecnologie innovative. Syngenta ha recentemente lanciato "The Good Growth Plan", un ambizioso piano con obiettivi concreti da raggiungere entro il 2020 per contribuire a una maggiore sicurezza alimentare e sostenibilità ambientale. Colture più efficienti, maggiore fertilità dei terreni agricoli, sviluppo della biodiversità, sostegno ai piccoli produttori, sicurezza e formazione, tutela dell'ambiente: impegni importanti, volti a promuovere l'agricoltura responsabile per dimostrare che la produzione agricola può aumentare in modo sostenibile, senza spreco di risorse e nel rispetto dell'ambiente. Ma l'impegno dell'azienda non si ferma qui: **Syngenta, in collaborazione con *Fondazione Banco Alimentare* e *La Cucina Italiana*, ha deciso di promuovere "In Cucina io non Spreco", il libro di ricette che, grazie a suggerimenti di chef e agricoltore, diventa un ottimo alleato in cucina per "non sprecare" senza rinunciare al gusto.**

syngenta®

SYNGENTA, AGRICOLTURA PER LA VITA

Syngenta è l'unico Gruppo mondiale interamente dedicato all'Agricoltura, che affianca le attività nel campo delle sementi, a quelle del settore degli agrofarmaci, degli insetti ausiliari e del settore florovivaistico. L'azienda è capace di integrare da un lato le competenze per proporre soluzioni innovative, concrete e ad elevato valore aggiunto e dall'altro le risorse scientifiche per fornire soluzioni innovative capaci di rispondere alla sfida che gli agricoltori sono chiamati oggi a dover affrontare: aumentare la produttività agricola in modo sostenibile.

www.syngenta.it

IL BANCO ALIMENTARE

La **Fondazione Banco Alimentare Onlus** da 25 anni lavora per «*l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale nei settori dell'assistenza sociale e della beneficienza*». Per realizzare questo, la Fondazione ricorre al recupero delle eccedenze dell'agricoltura, dell'industria alimentare, della grande distribuzione e della ristorazione affinché i prodotti che possono ancora essere utilizzati siano distribuiti gratuitamente a enti caritativi. In questo modo si coniuga il beneficio sociale con quello ambientale, grazie a una riduzione dei rifiuti, e si educa alla condivisione e al rispetto delle risorse. **Banco Alimentare** e **Syngenta** si incontrano nell'azione comune contro gli sprechi.

Banco Alimentare

In arrivo il ricettario contro lo spreco in cucina

Tra le cause dell'emergenza alimentare mondiale c'è l'enorme spreco di risorse a tutti i livelli, dalla produzione sul campo, al meccanismo della distribuzione, fino al momento del consumo. E in cucina un contributo nella battaglia contro lo spreco può venire da ciascuno di noi. A breve sarà possibile scaricare dal sito internet de *La Cucina Italiana* il ricettario *"In cucina io non spreco"*, promosso da Syngenta in collaborazione con *Fondazione Banco Alimentare* e *La Cucina Italiana*, che vuole offrire una guida in questa direzione: 30 ricette pensate per portare nelle nostre cucine i concetti di sostenibilità e risparmio domestico, affiancate da consigli pratici utili tra le mura di casa per combattere lo spreco. Piccoli accorgimenti possono fare la differenza: gli ortaggi, ad esempio, possono essere usati nella loro interezza, ricordando che anche le parti considerate meno nobili, come gambi e foglie, si possono rivelare protagonisti di altri gustosi piatti.

LA RICETTA

CESTINI CON CARCIOFI, BROCCOLI E PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g patate - 250 g pasta sfoglia - 200 g broccoli - 120 g ricotta - 25 pecorino fresco a dadini - 25 g pecorino stagionato a dadini - 4 carciofi - limone - prezzemolo - aglio - scalogno - vino bianco secco - grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

PREPARAZIONE Pulite i carciofi, lasciando due dita di gambo; scavateli al centro e immergeteli nell'acqua acidulata con mezzo limone. (Con gli scarti potete preparare risotti o vellutate). Mettete i carciofi "a testa in giù" in una casseruola; conditeli con un cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, uno scalogno a fettine, un ciuffo di prezzemolo e sale. Bagnate con 70 g di vino e 70 g di acqua, coperchiate e lasciate cuocere a fuoco basso per 20'. Mondate i broccoli e divideteli a cimette, pelate e affettate le patate e cuocete tutto a vapore per 20'. Insaporite i broccoli in padella con 4 cucchiai di olio, prezzemolo tritato, sale e pepe per 2-3' sulla fiamma vivace; passateli con lo schiacciapatate. Schiacciate le patate. In una padella raccogliete 2 cucchiai di olio, un rametto di timo e mezza foglia di alloro; quando l'olio sarà caldo, togliete gli aromi e unite la ricotta, mescolate per 1-2', quindi amalgamate il tutto con le patate. Insaporite con una macinata di pepe, il latte e il fondo di cottura filtrato dei carciofi, mescolate aggiustando di sale.
Farcite i carciofi con un mix dei due pecorini a dadini e colmateli con i broccoli. Foderate 4 stampini (ø 8 cm, h 5 cm) con la pasta sfoglia, lasciandola debordare poco meno di 1 cm. Distribuite sul fondo di ognuno un cucchiaio di patate mescolate con la ricotta e ponetevi un carciofo premendo poco. Spolverizzateli di grana, aggiungete un filo d'olio e infornateli a 180 °C per 40'. Sfornate, sformate e servite.

L'agricoltore consiglia
Un semplice trucco per riconoscere la freschezza di un carciofo: è fresco se rimane duro e compatto premendolo con indice e pollice, e se le punte sono ancora ben chiuse e il gambo ha ancore belle foglie attaccate.

Lo chef consiglia
Se il ripieno fosse abbondante, unite un uovo sbattuto e 3 cucchiai di pangrattato; formate delle piccole polpette e rotolatele nel pangrattato. Adagiatele su una teglia foderata con carta da forno; ungete ancora e cuocete in forno ventilato a 220°C per circa 10 minuti.

Mi chiamo LAZY SUSAN

Il tavolo **ROTANTE** nato negli States negli anni Cinquanta oggi diverte, libera la padrona di casa, regala il piacere di fare zapping tra i sapori. Provatelo così

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI RICETTE LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING VANESSA PISK

All'apparenza è un grande vassoio al **centro del tavolo** sul quale trovano posto le varie portate, i contorni, le salse. In realtà è una base girevole azionata dal meccanismo sottostante che con la semplice spinta di un dito ruota consentendo ai commensali di *servirsi da soli* senza il noioso passaggio dei piatti da portata. E alla padrona di casa di evitare sia l'andirivieni dalla cucina sia l'uso dell'ingombrante carrello portavivande. Lazy Susan, la pigra Susan, è stato di moda negli Stati Uniti negli **anni Cinquanta**, quando il declino del servizio era diventato un problema quotidiano. L'origine è incerta, ma certo è che sia partita dall'osservazione del *tavolo rotante cinese* che combacia con una struttura del pasto la quale non prevede una successione di portate codificata.

CONVIVIALE I condimenti della polenta sono tutti sul vassoio girevole: si condividono con gli amici

Lazy Susan in metallo argentato di Argenteria Dabbene, diametro 50 cm, 450 euro.

RASPADURA

Queste "sfoglie" sottili di formaggio, ottenute raschiando con un apposito strumento il grana lodigiano, sono un ottimo complemento per la polenta calda. Potete scegliere anche un altro tipo di grana a scaglie, o formaggi a pasta dura secondo il vostro gusto.

TRONCHETTI DI PORRO
brasati

Ingredienti per 4 persone: 350 g porro pulito – alloro coriandolo in polvere – sale olio extravergine di oliva

Tagliate il porro in 8 tronchetti di 6 cm e sezionateli a metà. Legateli con spago da cucina e lavateli. Cuoceteli in padella con 2 foglie di alloro e olio e rosolateli per 5' voltandoli. Bagnate con acqua, senza sommergerli, profumate con il coriandolo e cuocete per 8-10'. Regolate di sale.

INSALATA FRESCA

Un cespo di radicchio rosso tagliato a strisce rinfresca il palato dopo la pastosità della polenta. Potete sostituirlo con altre insalate leggermente amarognole, sempre crude.

POLENTA
di tre colori

Ingredienti per 4 persone: 300 g farina di mais di Storo 300 g farina di mais bianca 300 g farina mista (200 g farina di mais gialla e 100 g farina di grano saraceno) latte – sale olio extravergine di oliva

Polenta gialla di Storo

Polenta bianca

Polenta taragna

Preparate tre casseruole con 1,5 litri di acqua ognuna e accendete i fornelli a 10' di distanza l'uno dall'altro. Quando l'acqua bolle, salate e unite un cucchiaio di olio e mezzo bicchiere di latte in ciascuna, quindi versate le farine: nella prima che bolle la farina di Storo, nella seconda quella bianca, nell'ultima la mista. Quando la polenta gialla è pronta, versatela in uno stampo da zuccotto e fatela riposare finché non è pronta la bianca. Versate anche la bianca nello stampo e fatela riposare, infine colmatelo con la taragna. Fate intiepidire quindi sformate la polenta su un piatto da portata.

BURRO AROMATIZZATO
alle erbe e agrumi

Ingredienti per 4 persone: 100 g burro – sedano prezzemolo – erba cipollina arancia – limone – salsa Worcester – sale

Tritate un ciuffo di foglie di sedano, uno di prezzemolo e qualche filo di erba cipollina con la scorza di mezzo limone e di mezza arancia. Montate il burro e incorporatevi il trito, uno spruzzo di Worcester e un cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale. Chiudetelo nella carta da forno, in un cilindro, e fatelo raffreddare in frigorifero per 1 ora. Servitelo tagliato a rondelle.

SALSA DI POMODORO
alla paprica

Ingredienti per 4 persone: 400 g pelati – 100 g cipolla olio extravergine di oliva sale – paprica zucchero

Appassite la cipolla tritata con 3-4 cucchiai di olio, sale e un cucchiaino di paprica. Aggiungete i pelati spezzettati e portate a bollore; unite anche un pizzico di zucchero e fate cuocere per 15'.

INVOLTINI DI VERZA
e formaggio

Ingredienti per 4 persone: 4 foglie di verza – burro 60 g formaggio Montasio

Tagliate a metà le foglie di verza, togliendo la costa centrale. Scottatele in acqua bollente, scolatele e asciugatele. Tagliate il Montasio in 8 bastoncini lunghi 5 cm e avvolgeteli nelle foglie di verza. Rosolatele per 2-3' in padella con una noce di burro.

LO STILE IN TAVOLA

Ciotoline, piatti e posate Coin Casa, tessuto in lino Ikea.

➜ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***3 dicembre***

SUGO RIDOTTO
di funghi

Ingredienti per 4 persone:
170 g champignon – 20 g carota
15 g sedano – 10 g porcini secchi
aglio – scalogno – salvia
prezzemolo – alloro
olio extravergine di oliva – sale

Tritate uno scalogno, sedano e carota, 2 foglie di salvia e rosolate tutto in una casseruola con 3 cucchiai di olio e una foglia di alloro. Unite i porcini ammollati, strizzati e tritati con uno spicchio di aglio e insaporite per 2'. Aggiungete gli champignon a fette, bagnate con un mestolo di acqua di ammollo dei porcini filtrata e cuocete per circa 15', aggiungendo ancora un mestolo di acqua e un pizzico di sale. Completate con prezzemolo tritato.

INVOLTINI DI POLLO
e pancetta

Ingredienti per 4 persone:
250 g petto di pollo a tocchetti
120 g pancetta a fette – timo
curcuma – vino bianco secco
olio extravergine di oliva

Condite i tocchetti di pollo con un ciuffo di timo tritato e un pizzico di curcuma e lasciateli riposare per 30'. Avvolgeteli quindi nella pancetta e fermateli con uno stecchino; rosolateli su tutti i lati in un velo di olio, sfumate con il vino e cuocete per 4-5'.

PEZZI UNICI

Le Miss Susan, create da Cecilia León de la Barra per Pirwi, sono realizzate con tagli di legno di compensato di recupero, in linea con la sensibilità ambientale dell'azienda: i vassoi, 40 e 60 cm di diametro, sono uno diverso dall'altro. Prezzo su richiesta.

A OGNI TAVOLA LA SUA LAZY SUSAN

Disponibili in diversi diametri, **i vassoi girevoli** *possono completare apparecchiature rustiche, eleganti o pop: con materiali riciclati o preziosi e design d'autore*

Elegante e ampio
La Turner Lazy Susan, design di Rodolfo Dordoni per Minotti, ha un diametro di 70 cm e una superficie laccata lucida. 645 euro.

Rustico ma di design, per la fonduta
"Mami Lazy Susan", vassoio girevole in legno nero, Stefano Giovannoni 2003, per Alessi, diametro 41 cm. 94 euro.

In alluminio, ipnotici e personalizzabili
I vassoi di Elena Cutolo per Altreforme, diametro 80 cm, si possono realizzare con proprie stampe. Prezzo su richiesta.

Una... barrique girevole
Questo vassoio di KnIndustrie appartiene alla collezione Glocal, ed è realizzato con legno di botte riciclato. 138 euro.

LA MAGIA del Golfo di Napoli con il Vesuvio a fare da sfondo. Nella pagina accanto, arte e folclore in centro città: in alto, la Basilica reale San Francesco di Paola, grande esempio di architettura neoclassica in Piazza del Plebiscito; in basso, vendita di peperoncini in via San Gregorio Armeno. Da sempre ai rossi e piccanti piparielli i napoletani affidano la cucina e la buona sorte.

Fotografie di M. Faizone / AWL Images, L. Maisant /Hemis, P. Giocoso/SIME

A NAPOLI *per una pizza*

A spasso nella **CITTÀ PARTENOPEA** per gustare la vera pizza napoletana. L'unica a essere riconosciuta *Specialità tradizionale garantita* dalla Comunità Europea. Qui la proponiamo in tre versioni, realizzate nella nostra cucina da un pizzaiolo dell'Associazione Verace Pizza Napoletana

TESTO SIMONA PARINI

CANDIDATA A ESSERE PATRIMONIO ***immateriale dell'umanità, la pizza fa parte della storia e del futuro di Napoli.*** Il cinema l'ha celebrata con **Sophia Loren**, procace pizzaiola nel film *L'oro di Napoli* di **Vittorio De Sica** e la cultura l'ha consacrata dedicandole un museo: la scorsa estate all'interno del Museo Mediterraneo dell'Arte, della Musica e delle Tradizioni di via Depretis ha aperto il **MIP**, Museo Internazionale della Pizza. Destinato ad arricchirsi di nuovi contenuti multimediali entro la bella stagione, permette di scoprire gli antichi strumenti dei pizzaioli: setacci, schiumarole e vasche di legno per l'impasto.
Per tutelare la vera pizza napoletana è nata l'**Associazione Verace Pizza Napoletana**, che concede la denominazione →

JEUNES
RESTAURATEURS
D'EUROPE

→

Prodotto Tipico Verace Pizza Napoletana solo alla *Marinara*, con pomodoro, olio, origano e aglio, e alla *Margherita*, con pomodoro, olio, mozzarella o fior di latte, formaggio grattugiato e basilico. Parametri rigidi quelli presi nei confronti della vera pizza napoletana dall'Associazione, che però non ha preclusioni sui nuovi modi di gustarla. Come con le bollicine, secondo l'abbinamento proposto allo scorso **Salone del Gusto Slow Food di Torino** dall'azienda vinicola **Contadi Castaldi**, che ha anche presentato il libro *Tu vuò fa' il Napoletano* di **Oliviero Toscani**: ottanta vivaci interviste e altrettanti divertenti ritratti di pizzaioli. Che servono la Verace Pizza Napoletana in locali legati alla tradizione e condotti per generazioni dalla stessa famiglia come **Umberto**, in via Alabardieri 30, dove il cornicione (bordo rialzato) alto e soffice è garantito. Oppure come **50 Kalò**, a pochi passi dal lungomare, in piazza Sannazzaro 201 B, dove il giovane Ciro Salvo, terza generazione a mettere le mani in pasta, ha la passione maniacale per le materie prime: dall'aglio irpino della Valle dell'Ufita, fortemente

→

INDIRIZZI CAMPANI

Dove soggiornare

Nella città con il centro storico più grande d'Europa.

ROMEO HOTEL
Nuovo boutique hotel 5 stelle lusso con vista sul golfo. Il ristorante Il Comandante è guidato dallo chef campano Salvatore Bianco, 1 stella Michelin. *www.romeohotel.it*

HOTEL EXCELSIOR
Sul lungomare, storico 4 stelle con interni sfarzosi. *www.excelsiornapoli.com*

ATMOSFERE DEL CENTRO STORICO
Bed & breakfast di charme in un palazzo dell'Ottocento in pieno centro. *www.bbatmosfere.blogspot.it*

Dove mangiare e comprare

In un territorio generoso di tentazioni per gli occhi e la gola.

DON ALFONSO 1890
Vale la pena di arrivare fino a Sant'Agata sui Due Golfi, nella Penisola Sorrentina, per provare la cucina di Ernesto Iaccarino, 2 stelle Michelin. *www.donalfonso.com*

MIMÌ ALLA FERROVIA
Nel luogo del buon mangiare napoletano, si servono classici come pasta e patate con provola, zuppe, ottimo pesce e dolci tradizionali. *www.mimiallaferrovia.com*

ANTICO FORNO F.LLI ATTANASIO
A pochi passi dalla stazione centrale, dagli inizi del '900 sforna sfogliatelle tutto il giorno. Armarsi di pazienza per affrontare la coda. *www.sfogliatelleattanasio.it*

LA STANZA DEL GUSTO
A due passi dal Museo Nazionale, formaggi, salumi, vini e conserve da comprare al piano terra o gustare al piano superiore in piatti di ricette antiche. *www.lastanzadelgusto.com*

Napoli **LA REGINA** *delle città, la più nobile.*
(Elsa Morante)

SU UN ISOLOTTO di fronte al lungomare, in alto, Castel dell'Ovo: all'interno il poeta Virgilio avrebbe nascosto un uovo alla cui integrità è legata la sopravvivenza della città. A sinistra, la Verace Pizza Napoletana della pizzeria Da Attilio. Nella pagina accanto, in senso orario. Cucina del territorio: *spaghetti con molluschi, frutti di mare e cozze*. Ernesto Iaccarino, chef del ristorante Don Alfonso 1890. Sfogliatella di Scaturchio, che in piazza San Domenico Maggiore da oltre un secolo produce golosità. Maurizio Marinella nella storica bottega di famiglia dove si producono cravatte conosciute in tutto il mondo.

Fotografie di A. Sorrentino/Gettyimages, S. Esposito/Contrasto, M. Carassale/Sime, M. Pizzotti/SuperStock, R. Lettieri

La **PIZZA** *è il simbolo più prestigioso del* **MADE IN ITALY**.
(Oliviero Toscani)

→ aromatico, ai pomodorini del Piennolo del Vesuvio DOP, alle alici di Cetara. Nell'animata via Pignasecca, dove si svolge il mercato alimentare più grande della città, al civico 17 da quasi ottant'anni c'è **Da Attilio**, pizzeria caratteristica come la zona che la ospita, a metà tra i quartieri Vomero e Forcella. Ed è del 1892 **Lombardi**, in via Foria 12/14, nella Napoli greco romana, il locale dove approdare dopo una visita alla zona, quella della Napoli Sotterranea, con ingresso in piazza San Gaetano, degli scavi della chiesa di San Lorenzo Maggiore, in via San Gregorio Armeno, o della piazzetta Nilo, dove ammirare la statua del II secolo d.C. dedicata al sacro fiume egiziano.

'NA TAZZULELLA 'E CAFÈ al Gran Caffè Gambrinus, a sinistra, storico e rinomato caffè letterario, in piazza Trieste e Trento: ai suoi tavolini si sono seduti da Oscar Wilde a Giovanni Agnelli. In alto, la fermata Universitaria della metropolitana: aperta nel 2011, è stata curata negli allestimenti interni dal designer canadese Karim Rashid ed è considerata un museo diffuso in 14 spettacolari stazioni, con duecento opere d'arte.

Fotografie di AWL Images, T. Anzenberger/Contrasto

LA RICETTA ORIGINALE

Mozzarella, pomodoro, basilico. Era fatta di ingredienti semplici ma con i colori della bandiera italiana la pizza che nel 1889 a Napoli fu offerta alla REGINA MARGHERITA.

1 Pizza Margherita

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 PIZZA
250 g pasta per la pizza
80 g pomodori pelati
80 g mozzarella fiordilatte
foglie di basilico
olio extravergine di oliva – sale

SMINUZZATE *i pomodori usando le mani oppure una forchetta e insaporiteli con un pizzico di sale.*
TAGLIATE *la mozzarella in striscioline e mettetela a scolare in uno scolapasta in modo che perda l'acqua.*
STENDETE *la pasta della pizza seguendo le indicazioni sull'impasto di base che trovate più avanti.*
DISTRIBUITE *il pomodoro sulla pizza, unite la mozzarella sgocciolata, qualche foglia di basilico e un filo di olio.*
INFORNATE *a 280 °C per 4-6', a seconda del forno, sfornate e completate con un filo di olio e ancora qualche foglia di basilico appena prima di servire.*

1

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **19 dicembre**

2 Calzone farcito con salame

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 1 CALZONE
250 g pasta per la pizza
150 g ricotta vaccina
30 g salame tipo Napoli
mozzarella fiordilatte
pomodori pelati – basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

LAVORATE *la ricotta con un cucchiaio di acqua in modo da renderla cremosa, assaggiatela e, se serve, salatela.*
TAGLIATE *il salame in striscioline sottili.*
STENDETE *la pasta per la pizza completamente, anche sui bordi, ottenendo un disco liscio.*
CONDITE *solo una metà del disco ottenuto con la ricotta, lasciando un paio di centimetri liberi dal bordo; distribuitevi il salame, qualche pezzetto di mozzarella e insaporite con una macinata di pepe. Chiudete il calzone facendo coincidere i bordi e sigillando con attenzione.*
PRATICATE *un piccolo foro al centro del calzone in modo che l'umidità fuoriesca.*
SPEZZETTATE *40 g di pelati e insaporiteli con un pizzico di sale.*
DISTRIBUITE *sulla superficie del calzone i pelati, un filo di olio e qualche strisciolina di mozzarella. Infornate al massimo della temperatura per 4-6′, a seconda del vostro forno.*
SFORNATE *e servite subito completando con foglie di basilico.*

3 Pizza broccoli e acciughe

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 1 PIZZA
250 g pasta per la pizza
130 g cimette di broccolo
10-12 pinoli
2 filetti di acciuga sott'olio
1 fetta di pane casareccio a dadini
peperoncino fresco – grana grattugiato
aglio – olio extravergine di oliva

COME SI FA
passo passo per una perfetta lavorazione

TOSTATE *i dadini di pane e i pinoli in padella senza grassi per pochi minuti, in modo che diventino croccanti.*
ROSOLATE *in una padella velata di olio mezzo spicchio di aglio a fettine, un peperoncino a rondelle e le acciughe fino a quando non si saranno sciolte. Unite 80 g di broccolo, mezzo bicchiere di acqua e proseguite nella cottura per 5′. Spegnete e frullate tutto in crema.*
CUOCETE *il resto delle cimette di broccolo al vapore per 5-8′ oppure sbollentatele il tempo necessario ad ammorbidirle.*
STENDETE *la pasta, distribuitevi la crema di broccoli e ungete con un filo di olio.*
INFORNATE *la pizza al massimo della temperatura per 4-6′.*
SFORNATE *la pizza, unite i broccoli, i pinoli tostati, i dadini di pane e un cucchiaio di grana. Servite subito.*

PREPARAZIONE ROBERTO DI MASSA **TESTO RICETTE** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LA PASTA *della* PIZZA NAPOLETANA

Impasto base

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 7 ore e 30' di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PIZZE

- **1,6 kg** farina 00 più un po'
- **50 g** sale fino
- **3 g** lievito di birra fresco

1 VERSATE *un litro di acqua a temperatura ambiente (circa 20 °C) in una grande ciotola, poi unite il sale e scioglietelo del tutto. Aggiungete 1/3 della farina; impastate con le mani dal basso verso l'alto tenendo le dita aperte fino a ottenere un impasto cremoso ma non necessariamente senza grumi. Sciogliete il lievito sbriciolato nell'impasto. Proseguite aggiungendo un altro terzo di farina: unirne poca alla volta permette all'impasto di assorbire la giusta umidità e di incorporare aria. Proseguite fino a terminare la farina.*
2 TRASFERITE *l'impasto dalla ciotola al piano infarinato. Impastate senza fretta, non tirate la pasta, ma ripiegatela sempre su se stessa. Dopo ogni piega premete delicatamente con le nocche infarinate in modo che la pasta incameri aria. Potrebbe risultare un po' appiccicosa mentre la lavorate, ma è normale, proseguite a impastare per una decina di minuti senza aggiungere farina. Quindi fate riposare la pasta per 3' coperta con un canovaccio umido o un foglio di pellicola, poi impastatela ancora, quindi copritela e lasciatela lievitare per 1 ora e 30' a temperatura ambiente.*
3 TAGLIATE *una striscia di pasta. Con una mano tenete la striscia e con l'altra ripiegate la parte terminale un paio di volte, staccate il "rotolino" che avete formato, roteatelo sotto il palmo della mano ottenendo una pallina. Proseguite con il resto della pasta dividendola in circa 10 palline.*
4 SPOLVERIZZATE *un vassoio di farina, disponetevi le palline, copritele e lasciatele lievitare per 6 ore.*
5 PRENDETE *una pallina, allargatela leggermente, infarinate entrambi i lati, poi con delicatezza scuotetela per eliminare l'eccesso di farina. Allargate la pasta spingendo con le dita l'aria incamerata verso i bordi, detti cornicioni: diventeranno alti perché inglobano l'aria. Voltate la pasta un paio di volte. Si potrebbero formare delle bolle d'aria sui cornicioni: è normale.*
6-7-8 PROSEGUITE *tenendo la pasta ferma con una mano mentre con l'altra la tirate leggermente, poi appoggiate il lembo tirato sulla mano che tiene ferma la pizza, sollevate tutto dal piano di lavoro e appoggiate nuovamente la pasta sul tavolo ruotata di 45 °C. Ripetete per 2-3 volte fino a ottenere un disco spesso 4 mm.*
9 CONDITE *la pizza e cuocetela. Tagliandola vedrete che i cornicioni sono in parte cavi perché pieni di aria.*

ROBERTO DI MASSA *dice che la farina migliore per questo tipo di pizza è quella con un contenuto di proteine vegetali corrispondente all'indice W 280, che alcune marche di farina riportano sull'etichetta.*

ghiotti scherzi

SEMBRA FRITTO

GUARDATELO! Dorato, guscio croccante, cuore fondente... Eppure è al forno. Con tutte le golosità della frittura, senza nessuno dei suoi inconvenienti: dall'eccesso di grassi all'impegno ai fornelli

RICETTE FABIO ZAGO
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE FEDERICO MILETTO
STYLING ANNA CASIRAGHI

La cottura del cibo in una grande quantità di olio tra 160 e 170 °C dà impagabili soddisfazioni, ma richiede esperienza e gli spazi adatti, senza contare il problema dello smaltimento del grasso. Tuttavia, risultati ugualmente invitanti si ottengono in modo più pratico e facile con la cottura in forno. A patto di seguire queste regole: gli alimenti devono essere di piccole dimensioni, in modo che il rapporto tra la parte esterna e quella interna sia ben equilibrato. I grassi, presenti in minima parte, devono essere resistenti al forte calore: ottimi l'olio extravergine di oliva, quello di arachide, di sapore più neutro, e il burro chiarificato; le temperature, del forno o della piastra, vanno tenute alte per indurire all'istante la superficie e trasformarla in una crosta croccante, che non lascia penetrare il grasso.

CROSTA INVITANTE
Prima di infornare, spennellate la superficie con una miscela di tuorlo e latte per renderla lucida e più croccante.

1 Mezzelune farcite

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
600 g cime di rapa
200 g 4 salsiccette di maiale
125 g farina di semola – **125 g** farina 00
25 g vino bianco
2 tuorli – zucchero semolato – aglio
olio extravergine di oliva – peperoncino
grana grattugiato – latte – sale

UNITE *le farine in una capiente ciotola, create uno spazio al centro e versatevi un tuorlo, 25 g di olio, il vino bianco, 2 g di zucchero, 3 g di sale e 40 g di acqua a temperatura ambiente; lavorate con vigore ottenendo un impasto elastico e morbido.*
LASCIATELO *riposare in frigorifero, coperto con la pellicola, per almeno 1 ora.*
MONDATE *le cime di rapa, tagliatele grossolanamente e sbollentatele in acqua leggermente salata per 5′, quindi scolatele e tuffatele subito in una ciotola con acqua molto fredda per fissarne il colore.*
SGOCCIOLATE *le cime di rapa e soffriggetele in una padella con 4 cucchiai di olio, 2 spicchi di aglio con la buccia schiacciati, 1/2 peperoncino e un pizzico di sale; rosolate per 5′.*
SGRANATE *le salsiccette e rosolatele per 5′ in una padella spennellata di olio, poi unitele alle cime di rapa; aggiungete grana a piacere e mescolate il ripieno.*
TIRATE *la pasta con un matterello, su un piano infarinato, a 3 mm di spessore, poi ritagliatela in 20 dischi (ø 12 cm).*
SBATTETE *un tuorlo con un cucchiaio di acqua o latte e con esso spennellate i dischi di pasta; ponetevi al centro circa 30 g di ripieno, chiudete a mezzaluna e sigillate i bordi premendo con i rebbi di una forchetta.*
PONETE *le mezzelune su una teglia coperta di carta da forno, spennellatele con il tuorlo sbattuto e infornatele nel forno ventilato già a 190 °C per 15′ circa. Servitele calde.*

1

Ci siamo ispirati alle empanadas, i tipici fagottini sudamericani serviti in tutte le feste, creando però un ripieno all'italiana

Un po' patatine, un po' cracker, queste chips sono ideali per accompagnare salse cremose e formaggi freschi

2

AROMI ASSORTITI
Per insaporire le fettine di polenta potete usare a piacere la paprica dolce, piccante o affumicata oppure rosmarino tritato.

2 Chips di polenta

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 15' più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 CHIPS

250 g farina di mais giallo finissima
olio extravergine di oliva – sale grosso
burro – grana grattugiato

SCALDATE *un litro e 200 g di acqua con 2 prese di sale grosso; al bollore versatevi la farina di mais a pioggia e mescolate con una frusta amalgamando per un paio di minuti.*
ABBASSATE *la fiamma al minimo e cuocete per 40-45', mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno, fino a quando la farina non avrà assorbito tutta l'acqua assumendo la tipica consistenza della polenta.*
IMBURRATE *bene uno stampo da plum cake (16x7 cm, h 5 cm), versatevi la polenta e fate raffreddare completamente per almeno 2 ore (toccate la superficie o fate la prova dello stecchino per sentire il calore interno).*
CAPOVOLGETE *poi lo stampo per estrarre la polenta; tagliatela a fettine spesse 2-3 mm, usando un coltello bagnato in modo che non si attacchi; ponete le fettine su una placca da forno, coperta di carta da forno ben spennellata di olio.*
SPENNELLATE *con olio le fettine di polenta, spolverizzatele con grana grattugiato e infornatele nel forno ventilato già a 220 °C per 30'. Lasciatele poi seccare nel forno spento per altri 30'. Servitele tiepide o fredde.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se non possedete uno stampo da plum cake, potete usare un altro stampo e affettare la polenta come preferite.*

3 Gamberoni al cocco e curry

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g latte di cocco
12 gamberoni
curry in polvere
olio extravergine di oliva oppure burro chiarificato
farina di cocco – sale

PRIVATE *i gamberoni della testa; sgusciate le code lasciando intatta la codina; eliminate il budellino bruno.*
MISCELATE *in una terrina il latte di cocco e un cucchiaio di curry, tuffatevi le code dei gamberoni e ponetele a marinare in frigo per circa 1 ora.*
SGOCCIOLATE *i gamberoni marinati e passateli nella farina di cocco.*
UNGETE *leggermente una piastra (noi ne abbiamo usata una di ghisa) con un filo di olio o di burro chiarificato. Scaldatela bene poi appoggiatevi i gamberoni e cuoceteli brevemente dorandoli per 1′ per lato. Se preferite, potete accomodare i gamberoni su una teglia ricoperta di carta da forno unta con olio o burro chiarificato e cuocerli nel forno già a 240 °C per 3-4′.*
SALATE *i gamberoni, spolverizzateli di curry e serviteli ben caldi, infilzati in stecchi. Accompagnateli a piacere con riso Basmati bollito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il burro chiarificato o ghee, diffusissimo nella cucina indiana, essendo privo della parte acquosa e di caseina, la caratteristica proteina del latte, è molto più resistente del burro comune alle alte temperature richieste per rosolare e per friggere. Per la stessa ragione si conserva molto a lungo senza inacidirsi.*

COTTURA IMPECCABILE
Il grasso sulla piastra trasferisce il calore in modo uniforme, creando una crosticina che mantiene morbida la polpa dei gamberoni.

Con curry, latte di cocco e, volendo, burro chiarificato, questi spiedini sono un piccolo assaggio di India

3

4 "Churros" con salsa al cioccolato

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 60 PEZZI

275 g latte
200 g farina 00
105 g zucchero semolato
70 g burro
65 g cioccolato fondente
35 g cacao amaro
20 g olio extravergine di oliva
4 g lievito in polvere per dolci
4 uova – 1/2 limone – fecola di patate
olio di arachide – zucchero a velo – sale

SCALDATE *in una casseruola 150 g di latte, 300 g di acqua, 50 g di burro, l'olio di oliva, 3 g di sale. Al bollore spostate la casseruola dal fuoco, versatevi la farina e mescolate bene per amalgamare il composto.*
RIPORTATE *sul fuoco e cuocete il composto finché non si staccherà dalle pareti e dal fondo, per circa 2-3'; trasferitelo in una capiente ciotola e lasciatelo intiepidire per 30'.*
AGGIUNGETE *all'impasto un uovo alla volta, incorporandolo bene prima di aggiungere il successivo. Unite infine 5 g di zucchero semolato, il lievito e scorza di limone grattugiata.*
LAVORATE *ottenendo un impasto uniforme; trasferitelo in una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata (ø 1 cm).*
COPRITE *di carta da forno una teglia e ungetela bene con olio di arachide.*
FORMATE *dei cilindri di pasta lunghi 7-8 cm, i churros, e adagiateli via via sulla teglia, ben distanziati fra loro.*
SPENNELLATELI *di olio di arachide in superficie, spolverizzateli di zucchero a velo e infornateli nel forno già a 190 °C per 25', finché non saranno dorati.*
VERSATE *in un pentolino 125 g di latte, 125 g di acqua, 100 g di zucchero, 20 g di burro, il cacao e 3 g di fecola setacciati, sobbollite per 2', quindi unite il cioccolato fondente e lasciatelo sciogliere. Versate la salsa in una ciotolina (se dovesse fare grumi filtratela con un colino). Sfornate i churros e serviteli subito con la salsa al cioccolato, spolverizzati di zucchero a velo.*

5 Brioche mignon all’anice e miele

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 PEZZI
300 g farina 00
125 g latte
25 g zucchero
20 g burro più un po’
6 g lievito di birra fresco
1 tuorlo
liquore all’anice – miele
semi di anice stellato ridotti in polvere
palline di zucchero colorate
olio di arachide – sale

INTIEPIDITE *il latte in una casseruola a 40 °C, poi versatelo in una ciotola e scioglietevi il lievito di birra; unitevi lo zucchero, la farina e lavorate delicatamente l’impasto, a mano o con l’impastatrice, per un paio di minuti.*
AGGIUNGETE *progressivamente 3 g di sale, il burro, il tuorlo, un bicchierino di liquore all’anice e continuate a impastare per 10’ ottenendo un impasto liscio e omogeneo.*
IMBURRATE *una bacinella e ponetevi a lievitare l’impasto in luogo tiepido per almeno 1 ora. Potete anche scaldare il forno a 80 °C, spruzzare il vano con acqua, spegnerlo e introdurvi la bacinella con l’impasto.*
MODELLATE *l’impasto in palline da 10 g l’una e fatele lievitare nuovamente per 1 ora.*
ACCOMODATELE *poi su una teglia foderata di carta da forno e ungetele bene su tutta la superficie con olio di arachide; infornatele già a 200 °C per 20’, girandole a metà cottura.*
SFORNATE *le brioche mignon, passate la parte superiore nel miele, poi nella polvere di anice stellato, infine nelle palline di zucchero colorate.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l’**11 dicembre**

L’olio di arachide resiste senza “fumare” anche alle alte temperature, perciò è indicato per cotture vivaci sul fuoco e in forno

TOCCHI FRESCHI
Le note balsamiche dell’anice accentuano la sensazione di leggerezza di questi dolcetti lievitati cotti in forno.

Il punto sul rapporto

CIBO & BENESSERE

L'America conferma: c'è una relazione diretta tra obesità e tumori. Ma un'alimentazione corretta può fare molto per **PREVENIRE**, curare ed evitare ricadute. Con piatti pieni di sapore come quelli studiati in queste pagine

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTO** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE **STYLING** CECILIA CARMANA

Airc, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, festeggia nel 2015 i suoi cinquant'anni: tutti dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e della ricerca scientifica nella lotta contro questa malattia. Quest'anno, viste le recenti scoperte sulla relazione diretta tra l'obesità, l'alimentazione e i tumori (pubblicate dall'American Society of Clinical Oncology sull'autorevole rivista *Journal of Clinical Oncology*), abbiamo intervistato il dott. Antonio Moschetta, ricercatore Airc e professore associato di Medicina interna all'Università di Bari, specializzato nello studio delle relazioni tra i nutrienti e le risposte genetiche che "accendono" nel nostro organismo.

Perché l'obesità aumenta il rischio di ammalarsi di cancro? *Perché il grasso viscerale (quello addominale, la pancia per intenderci) è un fattore pro-infiammatorio che crea ambienti favorevoli all'insorgere della malattia. Chi è obeso ha molte probabilità in più di ammalarsi soprattutto di tumore alla mammella, alla prostata e al colon.*
Come interagisce l'alimentazione? *È fondamentale per combattere sia l'obesità sia il tumore. Oggi abbiamo molte informazioni su come i nutrienti interagiscono con i geni; il grasso viscerale interferisce sul metabolismo. Perciò è importante combatterlo, per riportare l'organismo in una condizione di rischio inferiore, e in uno stato favorevole all'azione positiva dei nutrienti. Serve a poco mangiare alimenti anticancro come arance e crucifere se il corpo non è in grado di rispondere quanto risponderebbe se fosse sano: ci deve essere corrispondenza tra la qualità dei nutrienti e la salute dell'organismo che li riceve, una sorta di circolo virtuoso. E l'obesità ostacola questo circolo virtuoso.*
La lotta contro l'obesità, quindi, diventa anche lotta contro il cancro? *Sì, a tre livelli: per la prevenzione del primo tumore, per la sua cura e per evitare recidive.*
Quali sono gli alimenti da preferire e quelli da evitare? *La dieta mediterranea, a base di frutta e verdura, è un buon riferimento. Da evitare, invece, gli alimenti raffinati, a favore di quelli integrali. E attenzione anche a quando si mangiano i cibi: a seconda dell'ora, infatti, attivano nei nostri geni una risposta molto diversa.*

TESTIMONIAL A destra, la dottoressa Anna Villarini, biologa e nutrizionista per Airc, e il nostro chef Sergio Barzetti.

1 Insalata di polpo, catalogna e ceci neri

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore più 12 ore di ammollo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 polpo
300 g catalogna pulita
100 g ceci neri secchi
1 arancia
sedano – finocchietto – timo – alloro
olio extravergine di oliva – sale

AMMOLLATE *i ceci in acqua per 12 ore, poi scolateli.*
LESSATE *i ceci partendo da acqua fredda, con una foglia di alloro. Portate a bollore, poi cuocete per 1 ora e 15′. Salateli e lasciateli raffreddare nella loro acqua.*
METTETE *il polpo in una casseruola con acqua fredda, 1 scorza di arancia, finocchietto fresco e un gambo di sedano pulito. Cuocetelo per circa 45′ dal bollore, poi spegnete e fatelo raffreddare nella sua acqua.*
MONDATE *2 gambi di sedano e tagliateli a listerelle; immergeteli in acqua fredda, in modo che diventino croccanti.*
LESSATE *la catalogna tuffandola in acqua bollente, con un filo di olio e 3 scorze di arancia. Cuocetela per 3′ poi scolatela.*
PULITE *il polpo dalla sua pelle e tagliatelo a pezzettini molto piccoli. Conditelo con foglioline di timo, mescolatelo con la catalogna, i ceci scolati e il sedano.*
MESCOLATE *8 cucchiai di olio emulsionandolo con il succo di un'arancia, sale e un pizzico di scorza di arancia grattugiata.*
CONDITE *l'insalata con l'emulsione e servitela.*

CECI NERI

Il loro colore è dovuto a un buon contenuto di ferro che, in questa ricetta, è facilmente assimilabile dall'organismo grazie alla presenza della vitamina C contenuta nell'arancia. Ricordate di tagliare e spremere l'arancia con utensili non in metallo, per non danneggiare la vitamina C.

PER INIZIARE
Il sedano croccante e l'emulsione a base di arancia danno freschezza all'insalata

FARINA INTEGRALE

Molto ricca di fibre, a differenza della farina bianca, evita che la glicemia si alzi troppo velocemente. Anche il latte di riso è bene che sia integrale: il Codice europeo contro il cancro ha ribadito, infatti, che bisogna scegliere cereali e derivati non raffinati.

2

3

CAVOLO CINESE

Alimento poco conosciuto, è una crucifera che, come tale, è molto benefica per il fegato: lo aiuta, in particolare, a eliminare velocemente dall'organismo le sostanze tossiche. Oltre ai suoi pregi per la salute, ha un sapore delicato, che consente di mangiarlo anche crudo, in insalata.

2 Spaetzle integrali con verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g latte di riso integrale
225 g farina integrale
200 g polpa di zucca – **150 g** finocchio
150 g broccolo romano a ciuffetti
100 g indivia belga – sedano – alloro
arance – sale fino e grosso
erba cipollina – olio extravergine di oliva

TAGLIATE *a tocchetti il finocchio e la polpa di zucca. Rosolateli in una casseruola con un filo di olio e circa 50 g di broccolo romano, 2 foglie di alloro, 2 foglie di sedano, un pizzico di sale grosso. Chiudete con il coperchio e cuocete per 18-20′.*
TRITATE *intanto il restante broccolo in un battuto; raccoglietelo in una ciotola e conditelo con un ciuffetto di foglie di sedano tritate, un pizzico di scorza grattugiata e il succo di un'arancia.*
MESCOLATE *la farina integrale con la scorza di mezza arancia, un cucchiaio di erba cipollina a rondelline, il latte di riso, un pizzico di sale fino, ottenendo una pastella consistente.*
PORTATE *a bollore una casseruola di acqua con 3 scorze di arancia e tuffatevi la pastella, versandola nell'apposito attrezzo per formare gli spaetzle. Cuoceteli per 1′ dalla ripresa del bollore, poi immergeteli in acqua fredda.*
SCOLATELI, *poi versateli nella padella con la zucca e i finocchi, aggiungendo anche l'indivia a pezzetti. Saltate tutto per 2′, poi servite, insieme al battuto di broccolo all'arancia.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **24 novembre**

3 Baccalà, cavolo cinese e fagioli

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40′ più 12 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

440 g baccalà dissalato
200 g cavolo cinese pulito
100 g fagioli dell'occhio secchi
2 arance – curcuma
erba cipollina – alloro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

AMMOLLATE *i fagioli dell'occhio in acqua per 12 ore; scolateli e lessateli partendo da acqua fredda, con una foglia di alloro per 1 ora e 15′, poi spegnete e lasciateli raffreddare nella loro acqua.*
PORTATE *a bollore 1,5 l di acqua con il succo e la scorza a fette di un'arancia, un cucchiaino di curcuma, una foglia di alloro, qualche filo di erba cipollina.*
DIVIDETE *in 4 tranci il baccalà, immergeteli*

nell'acqua aromatizzata bollente e cuoceteli per 1′, spegnete e lasciateli raffreddare nella pentola, con il coperchio.
TAGLIATE *il cavolo a listerelle. Pelate a vivo 2 arance raccogliendo il succo in una ciotola.*
SCOLATE *il baccalà, sbriciolatelo e mescolatelo con il cavolo cinese, le arance e i fagioli. Completate con olio, il succo di arancia sgocciolato nella ciotola ed erba cipollina.*

4 Mela cotta e cruda con pere e cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g cioccolato fondente 85%
4 mele Annurca
1 pera Martin sec
1 pera rossa – **2** arance – limone

TAGLIATE *2 mele lungo l'asse orizzontale, in modo da poterle utilizzare come contenitori: scavatele all'interno con uno scavino e raccogliete la polpa in una casseruola.*
SPREMETE *un limone sopra le mezze mele scavate, in modo che non si anneriscano.*
TAGLIATE *a tocchetti le altre 2 mele, lasciandone una con la buccia, e unitele alla polpa nella casseruola.*
BAGNATE *con il succo di un'arancia, coprite e cuocete per circa 15′.*
TAGLIATE *a bastoncini sottili la pera Martin sec, senza sbucciarla, e a spicchi sottili la pera rossa; irrorate entrambe con un po' di succo d'arancia.*
FONDETE *a bagnomaria il cioccolato tagliato a pezzetti.*
SCHIACCIATE *la mela cotta, ottenendo una mousse grossolana, e suddividetela nelle 4 mezze mele.*
SERVITELE *insieme alle pere a bastoncini e a spicchi, completando con il cioccolato fuso.*

APPUNTAMENTI AIRC

Sabato 31 gennaio 2015, in 1750 piazze d'Italia, tornano "Le Arance della Salute": 9 euro per reticelle da 2,5 kg, corredate dalla guida Airc "50 anni di ricerca a tavola", con le ricette realizzate in collaborazione con "La Cucina Italiana". L'iniziativa è anticipata il 30 gennaio da 563 scuole: con lo slogan "Cancro, io ti boccio", ragazzi, genitori e insegnanti si impegnano nella distribuzione delle arance. Per i 50 anni Airc, inoltre, e in occasione della campagna "Arance della Salute", Autogrill diventa partner Airc offrendo nei suoi locali per tutto il mese di febbraio, con un piccolo contributo in più, il "menu mattina": caffè o cappuccio, brioche e "spremuta della ricerca".

LO STILE IN TAVOLA

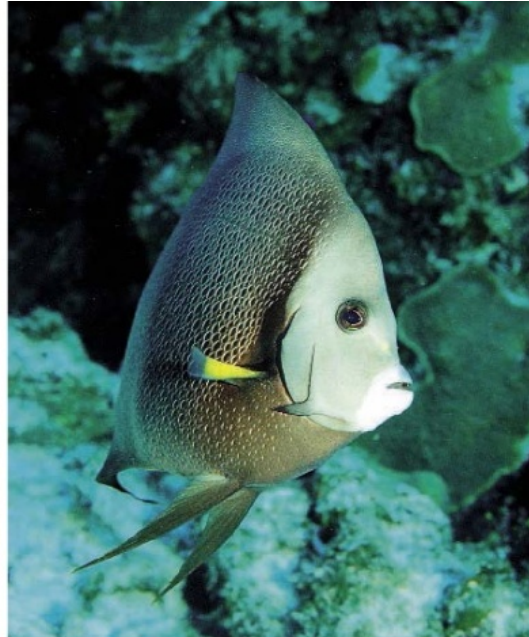
Piatto del polpo littala, caraffina della salsa Asa Selection, piatti degli spaetzle e della mela cotta Sabre, piatto del baccalà Shop Saman.

YUCATÁN *mito & peperoncino*

Insalata di cactus, pollo pibil, sopa de lima, pavo en escabeche. Incrocio millenario di civiltà azteca e spagnola, la **PENISOLA MESSICANA** offre pause emozionanti ai *palati avventurosi*. Tra spiagge cristalline e rovine misteriose

TESTO EVA RISPOLI

IL CASTILLO di Tulum. Per la sua posizione a pochi passi dal mare la città maya era un importante approdo commerciale e fu la prima a essere avvistata dai conquistatori spagnoli.

Fotografie di B. Morandi/SIME, Lucas Allen, R. Dirscherl/Robert Harding

ATTRATTIVE DELLA RIVIERA MAYA. I Margarita, cocktail a base di tequila e lime, serviti shakerati o mescolati con ghiaccio nella tipica coppetta detta sombrero, rallegrano la vita di spiaggia. Le acque calde e limpide della barriera corallina sono l'habitat ideale per meravigliose specie di pesci tropicali.

Contemplare i maestosi resti del **Castillo**, torre rituale e sacrificale della città maya **Tulum**, affacciata su calde e trasparenti acque tropicali e circondata da sabbia bianca e impalpabile, è una delle esperienze da fare nello Yucatan, la penisola messicana incuneata fra le acque del Golfo del Messico e quelle del Mar dei Caraibi. Il complesso archeologico di **Chichén Itzá** lascia senza fiato: durante gli equinozi di primavera e autunno il sole crea l'illusione ottica di un serpente che sale e scende lungo le scalinate del tempio di **Kukulkan**, una delle Sette Meraviglie del Mondo. Incanta il fascino misterioso dei **cenotes**, profondi pozzi naturali d'acqua dolce circondati dalla ricca vegetazione tropicale; →

LA RICETTA MESSICANA/1

La cucina messicana utilizza innumerevoli VARIETÀ DI MAIS, che vengono trasformate in *tortillas*, *enchiladas*, *quesadillas*, base per diversi tipi di *comida corrida*, il cibo di strada che si gusta nei mercati.

Tacos di pesce spada

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

450 g 3 tranci di pesce spada
400 g 3 pomodori
6 tortillas diametro 16
3 peperoncini verdi – **2** lime
1 spicchio di aglio
1 piccola cipolla
lattuga – coriandolo fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SPENNELLATE *con poco olio le fette di pesce spada e passatele nel forno ben caldo, o in padella, finché non saranno ben dorate (2-3' per ogni lato).*

MONDATE *la cipolla, l'aglio e i peperoni e tritateli. Soffriggeteli per 5' in 2 cucchiai di olio per 5-6'.*

SCOTTATE *i pomodori in acqua bollente, eliminate poi la pelle e i semi, quindi tagliate la polpa a cubetti.*

UNITE *i pomodori al soffritto, poi tagliate il pesce spada a dadini e aggiungete anch'esso al resto: fatelo cuocere per altri 5', aggiustando di sale e pepe.*

PASSATE *le tortillas al vapore per 1', per ammorbidirle, poi farcitele con il composto preparato, completandolo con l'insalata spezzettata, qualche foglia di coriandolo e una spruzzata di lime.*

I COLORI DELL'ACQUA IN MESSICO hanno il fascino inquietante dei cenotes o l'incanto smagliante della Costa dei Maya. Sopra, il cenote di Ik Kil, a pochi chilometri dal sito archeologico di Chichén Itzá.

NEL REGNO DEI MAYA

Dove soggiornare

Negli ambienti chic di un resort o in quelli essenziali di un bungalow.

POSADA ECOLOGICA DOS CEIBAS
A Tulum, otto bungalow con tetto di paglia e cinque piccoli appartamenti in riva all'oceano gestiti con grande attenzione all'ambiente.
www.dosceibas.com

LE BLANC SPA RESORT
Per chi cerca il servizio all inclusive, lussuoso resort direttamente sul lungomare di Cancun.
www.leblancsparesort.com

HOTEL MESÓN DEL MARQUÉS
Un'ottantina di camere in bella struttura circondata da giardini, con piscina e ristorante alla carta. A Valladolid.
www.mesondelmarques.com

THE LODGE AT CHICHEN ITZA
In oltre 40 ettari di giardini tropicali, in lodge costruiti nel tipico stile maya, con vetrate e sculture in legno, intorno alla piscina. Ingresso riservato alle rovine del parco archeologico.
www.booking.com/Chichen-Itza-Hotels

Dove mangiare

Piatti messicani su una spiaggia esotica o in un locale familiare.

LA COQUETA
Atmosfera informale e costi contenuti, anche per prima colazione. Non ha la vista del mare, ma il servizio disponibile e familiare non la fanno rimpiangere. A Tulum.
www.tulumfood.com

LE NATURA
Veranda con giardino. Frullati e succhi di frutta tropicale. Ampia offerta di proposte vegetariane. A Cancun. *www.restaurantelenatura.mx*

ZAMAS HOTEL
Sulla spiaggia di Tulum, con i piedi nell'acqua, ristorante tradizionale guidato dallo chef messicano Gerardo Molina Cruz. *www.zamas.com*

LA ZEBRA BEACH RESTAURANT AND TEQUILA BAR
Il posto migliore dove gustare tequila a piedi nudi sulla sabbia di Tulum. Musica dal vivo e balli latino americani. *www.lazebratulum.com*

PEPERONCINI E TEQUILA sono presenze costanti nei piatti e nei bicchieri messicani. In basso a destra, una pianta di agave blu: la tequila si ottiene distillando la polpa delle sue lunghe foglie.

→

diverte la vivacità della **Riviera Maya**, chilometri di spiagge fronteggiate dalla barriera corallina e animate fino all'alba da ritmi latini ballati sorseggiando perfetti **Margarita**, cocktail a base di tequila, distillato di agave blu. La cucina è naturalmente fusion nell'unione tra ingredienti arrivati a noi dalla civiltà maya, come il **cacao**, il **mais**, il **tacchino**, la **zucca**, il **peperoncino**, i **pomodori**, e ingredienti approdati dal Vecchio Continente come la **carne di maiale**, le **arance**, i **formaggi**... Così profuma degli agrumi portati in Messico dagli spagnoli il *pollo pibil*, cotto in succo d'arancia; è un'eredità dei colonizzatori olandesi il formaggio che avvolge in crosta il *queso relleno*, gustoso polpettone di carne; è una salsiccia di maiale la *longaniza*, tipica di Valladolid, la città in stile coloniale in posizione strategica per chi vuole visitare le meraviglie dei Maya. Fino all'inizio del Novecento nessuna linea ferroviaria o strada viabile connetteva lo Yucatán con le altre parti del Messico. Per questo la sua cultura gastronomica è in parte diversa da quella del resto del Paese e ha piatti esclusivi come la *sopa de lima*, zuppa di pollo e tortilla al forte aroma di lime, o il *pavo en escabeche*, petto di tacchino cotto alla griglia, sfilacciato e poi stufato con sottaceti piccanti, chiodi di garofano e molto pepe nero.

LA RICETTA MESSICANA/2

Il cactus è una pianta di origine messicana, molto diffusa anche nell'Italia meridionale. In Messico, oltre ai frutti, si consumano ANCHE LE PALE, DETTE NOPALES, che, pulite, si vendono nei mercati come le altre verdure. Da noi si trovano in negozi specializzati, conservati in salamoia. Hanno un delicato sapore erbaceo e fresco e una consistenza che ricorda i cetriolini.

Insalata di nopales

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g pale di cactus in salamoia
400 g pomodorini
120 g olio extravergine di oliva
60 g aceto di mele
8 ravanelli – **2** peperoncini jalapeno in salamoia – **1** cipolla
zucchero – origano – sale – coriandolo

TAGLIATE *i pomodorini in 4, la cipolla a striscioline; pulite i peperoncini dai semi e tagliateli a lamelle; tagliate i ravanelli a rondelle sottilissime.*
SCIACQUATE *le pale di cactus e mescolatele con gli altri ingredienti.*
EMULSIONATE *l'olio con l'aceto di mele e un cucchiaino di zucchero sciolto dentro. Unite un cucchiaino di origano e una presa di sale. Condite l'insalata con questa emulsione.*

RICETTE VITTORIO CASTELLANI
PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

➜ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 dicembre**

MANDARINO O CLEMENTINA?
Sono entrambi della famiglia delle Rutaceae, *ma mentre il primo è un agrume originale, la seconda è un incrocio tra arancia e mandarino. Il mandarino è schiacciato ai poli, ha spicchi succosi lievemente aciduli e ricchi di semi. La clementina invece è sferica, molto dolce e senza semi.*

Che buon profumo di MANDARINO

Fresco, dissetante, con o senza semi a seconda degli incroci genetici. Sono tante le varietà di questo agrume sgargiante che **METTE ALLEGRIA**

RICETTE FABIO ZAGO **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE **STYLING** CECILIA CARMANA

Fotografia di La Camera Chiara/Stockfood

1 Fregula al brodo di gamberi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'

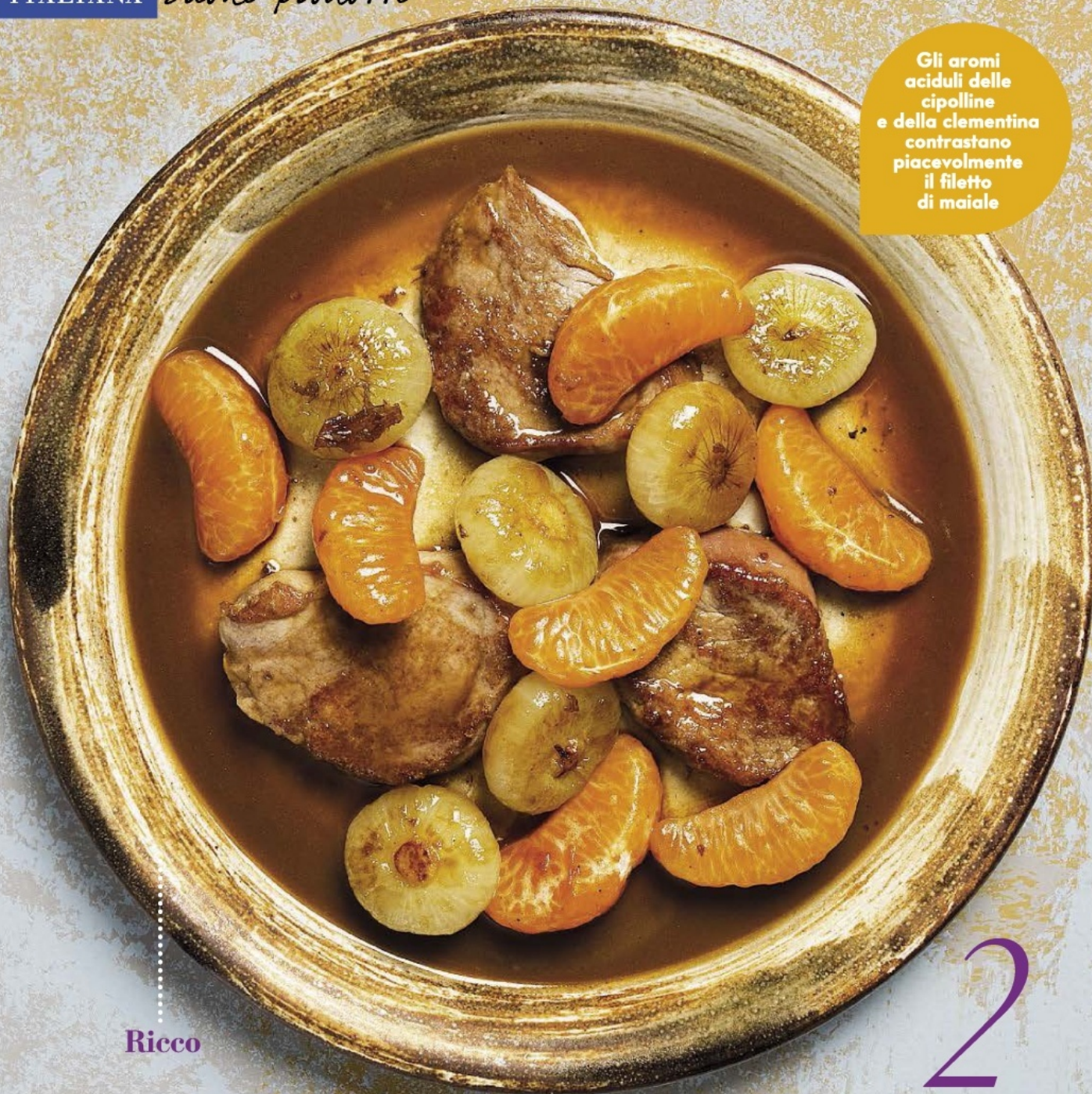
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g fregula media
12 gamberi rossi
1 scalogno tritato fine
1 finocchio
aglio – alloro
prezzemolo
mandarini
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale

SGUSCIATE *i gamberi, eliminate il budellino nero e conservate le teste e i gusci.*
IMMERGETE *le code nel succo di mandarino e lasciatele marinare per 15-20'.*
TOSTATE *le teste e i gusci in una casseruola con uno spicchio di aglio e un cucchiaio di olio sulla fiamma vivace per 2-3', poi bagnate con 2 litri di acqua fredda, profumate con una foglia di alloro, un ciuffo di gambi di prezzemolo, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, un pizzico di sale, riducete la fiamma, fate bollire per 30', infine filtrate ottenendo un brodo di gamberi.*
MONDATE *il finocchio, tagliatelo in dadini di piccole dimensioni e rosolatelo in padella in un filo di olio per 2-3'; salate alla fine.*
FATE *appassire lo scalogno in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 2', poi unite la fregula, fate insaporire per meno di 1', quindi iniziate a bagnare con il brodo di gamberi e procedete nella cottura come se fosse un risotto. Portate a cottura in 15-18', infine mantecate con olio extravergine di oliva, il finocchio a dadini e la scorza di un mandarino grattugiata finemente. Salate, se serve.*
SGOCCIOLATE *i gamberi e rosolateli nella stessa padella del finocchio per meno di 1' voltandoli una volta.*
DISTRIBUITE *la fregula nei piatti, adagiate in ognuno 3 gamberi, completate con scorza di mandarino grattugiata e decorate a piacere con barbe di finocchio.*
SERVITE *subito.*

Gli aromi aciduli delle cipolline e della clementina contrastano piacevolmente il filetto di maiale

Ricco

2

2 Filetto di maiale agrodolce

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g filetto di maiale
400 g 20 cipolline borettane pulite
clementina – mandarini
salsa di soia – peperoncino fresco – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

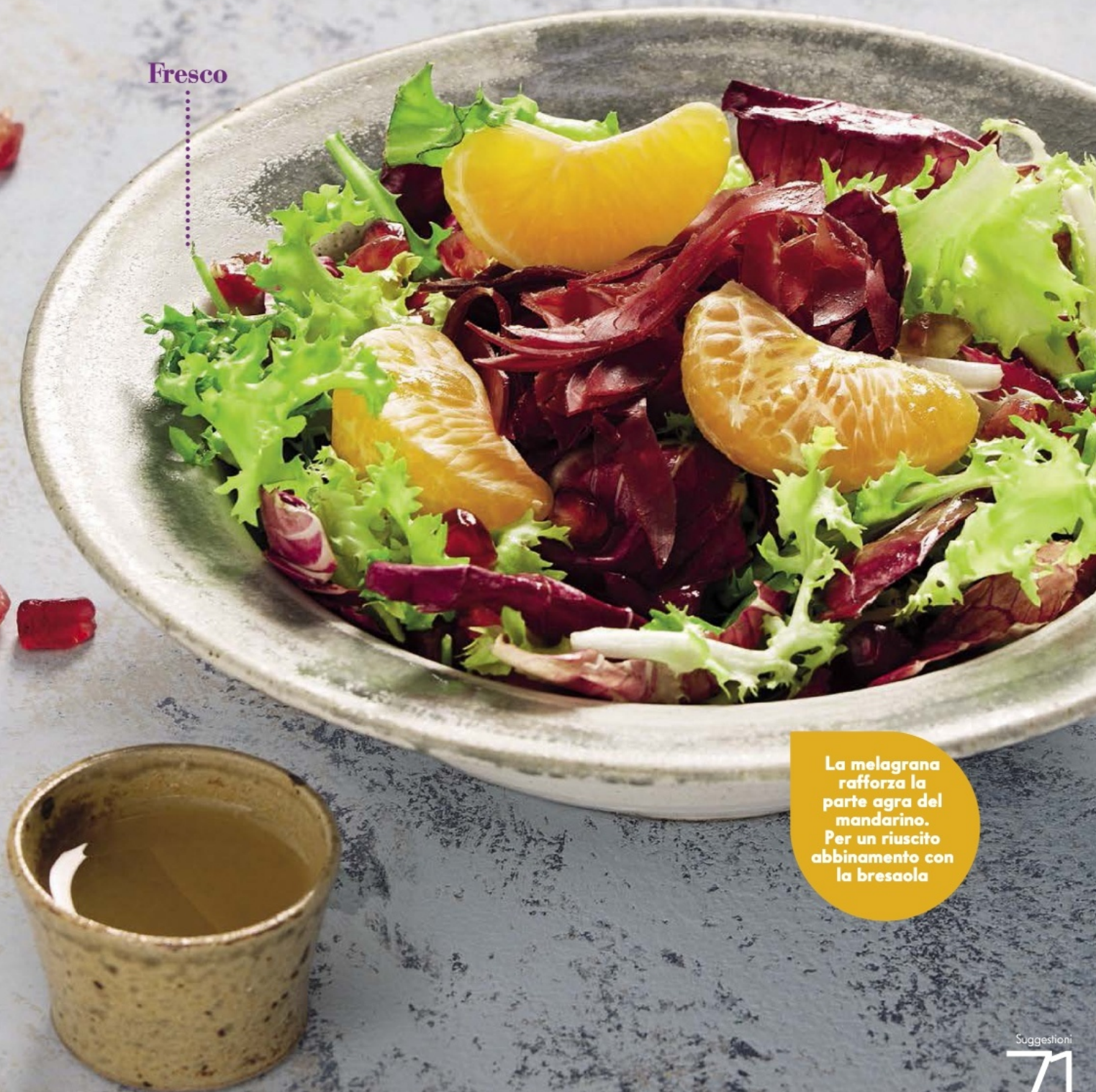
SGRASSATE *il filetto e dividetelo in 12 fettine.*
PULITE *una clementina eliminando perfettamente tutti i filamenti bianchi.*
FATE *bollire le cipolline in acqua leggermente salata per 10′, scolatele e rosolatele in una padella con un cucchiaio di olio, per un paio di minuti, poi bagnate con un mestolino di succo di mandarino e 2 cucchiai di salsa di soia; cuocete per altri 3′: le cipolline dovranno leggermente caramellarsi e diventare morbide. Pepate alla fine e unite gli spicchi di clementina.*
ROSOLATE *le fettine di maiale in un velo di olio in una padella con un peperoncino fresco per 2′ per lato.*
TRASFERITE *le fettine di maiale in un piatto e riportate la padella sul fuoco unendo un mestolino di succo di mandarino e 2 cucchiai di salsa di soia, fate bollire per 1′, poi unite di nuovo le fette di maiale, le cipolline e gli spicchi di clementina, fate insaporire per 1-2′ unendo qualche fiocco di burro e servite.*

3 Insalata saporita con bresaola e melagrana

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g insalate miste (riccia, radicchio rosso, scarola)
120 g bresaola a fettine sottili
1 clementina – **1** melagrana
1 mandarino – senape
olio extravergine di oliva – sale – pepe

EMULSIONATE *con un frullatore a immersione il succo di un mandarino, 8 cucchiai di olio, una presa di sale, una macinata di pepe e un cucchiaino di senape.*
SBUCCIATE *la clementina.*
SGRANATE *la melagrana.*
SPEZZETTATE *a mano le insalate, raccoglietele in una ciotola e conditele con l'emulsione. Distribuitele nei piatti e completate ciascuno con i chicchi di melagrana, gli spicchi di clementina e le fettine di bresaola.*

3

La melagrana rafforza la parte agra del mandarino. Per un riuscito abbinamento con la bresaola

La nota croccante del biscotto sostiene la cremosità della ricotta. Accentuatela con lamelle di mandorla in superficie

4 Cheesecake al mandarino

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 7 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **500 g** ricotta vaccina
- **200 g** zucchero
- **150 g** biscotti tipo digestive
- **60 g** burro morbido
- **25 g** 5 fogli di gelatina alimentare
- mandarini – clementine
- baccello di vaniglia – latte – rum

FRULLATE *i biscotti con il burro morbido e un cucchiaio di rum.*
DISTRIBUITE *il composto sul fondo di uno stampo a cerniera foderato di carta da forno (ø 18 cm), pressate e mettete in frigo per 20′.*
METTETE *in ammollo 3 fogli di gelatina.*
MESCOLATE *la ricotta con 150 g di zucchero, i semi di mezzo baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di un mandarino.*
SCIOGLIETE *la gelatina strizzata in 3 cucchiai di latte caldo, poi unitela alla ricotta e mescolate bene. Mettete in frigo per 30′. Versate il composto di ricotta nello stampo, livellate bene la superficie e rimettete in frigo per 2 ore.*
METTETE *in ammollo altri 2 fogli di gelatina.*
SPREMETE *i mandarini, filtrate il succo e pesatene 300 g. Scioglietevi 50 g di zucchero e portate a ebollizione per 1′. Togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata e mescolate fino a farla sciogliere perfettamente. Lasciate raffreddare fino a quando il composto non inizierà a rapprendersi.*
DISPONETE *sulla superficie della ricotta un giro di spicchi di clementina, poi versate la gelatina in modo da ricoprire tutta la superficie.*
RIMETTETE *in frigo per altre 4 ore sigillando lo stampo con la pellicola per evitare che assorba odori.*
TOGLIETE *la cheesecake dal frigo e rifilate con un coltellino affilato il bordo prima di aprire lo stampo a cerniera: questa operazione serve per evitare che la gelatina si rompa lungo il contorno. Sformate con cautela e decorate a piacere con spicchi di mandarino caramellati. Servite a fette.*

➜ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 ottobre**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti, piattini e ciotole Kiko Ceramica, fondo di legno dipinto da Anna Casiraghi, piccola casseruola di rame Ballarini, tessuto delle Idee Veloci Society by Limonta.

Freschezza dolce e salata

a

SPICCHI CARAMELLATI

Raccogliete in una piccola casseruola 200 g di zucchero, 2 cucchiai di acqua, qualche goccia di succo di mandarino, portate sul fuoco e fate caramellare fino al colore dorato. Immergete gli spicchi di clementina puliti nel caramello, poi appoggiateli su una gratella e fateli raffreddare e cristallizzare. Se il caramello si dovesse rapprendere troppo velocemente, unite poca acqua e riportatelo sul fuoco brevemente per renderlo di nuovo liquido e poter completare l'operazione.

b

GELATINE DOLCI

Portate a ebollizione 500 g di succo di mandarino con 100 g di zucchero, togliete dal fuoco, unite 6 g di agar-agar, riportate sul fuoco e fate bollire per almeno 1-2'. Spegnete e versate in una placchetta foderata di pellicola oppure in stampini in silicone per cioccolatini. Lasciate raffreddare completamente, poi tagliate la gelatina in quadretti o sformatela. Passate le gelatine nello zucchero semolato e servitele.

c

"MANDARINETTE" ALLO ZENZERO

Sbucciate un tocchetto di zenzero fresco di circa 40 g, grattugiatelo grossolanamente e strizzate la polpa ottenuta per ricavarne il succo. Frullatelo con 4-5 cucchiai di olio, il succo di un mandarino e un pizzico di sale. Perfetta per condire pesce, verdure, carni.

3 *variazioni sulle* CHIACCHIERE

Fritte o al forno, con farina di grano, di riso, di mandorle, guarnite di caramello o cioccolato: comunque le si **TRAVESTA**, restano il più irresistibile dolce di Carnevale

TESTI AMBRA GIOVANOLI
RICETTE EMANUELE FRIGERIO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 100 PEZZI CIRCA

- **500 g** farina più un po'
- **130 g** latte
- **50 g** burro fuso
- **50 g** zucchero a velo più un po'
- **20 g** vino bianco secco
- **20 g** grappa bianca
- **2** tuorli

limone – olio di arachide – sale

1 VERSATE *la farina sulla spianatoia formando la fontana; ponete al centro i tuorli e lo zucchero a velo e cominciate ad amalgamare con le dita. Aggiungete poi il burro fuso, il vino e la grappa.*
2 PROFUMATE *con la scorza grattugiata di mezzo limone, unite mezzo cucchiaino di sale, il latte e mescolate gli ingredienti.*
3 INCORPORATE *a mano a mano tutta la farina, amalgamandola al resto.*
4 LAVORATE *l'impasto per circa 10' fino a renderlo liscio e omogeneo; copritelo con la pellicola e fatelo riposare in frigo per 2 ore.*
5 STACCATE *poi una parte di pasta, tenendo la rimanente nella pellicola per non farla seccare; infarinatela, stendetela con le dita, poi tiratela nella macchina per la pasta o con un matterello. Se usate la macchina, iniziate regolandola sullo spessore maggiore, ripiegate poi la pasta per un paio di volte e procedete allo spessore immediatamente inferiore, e così via, fino a ottenere sfoglie spesse 1 mm.*
6 ACCOMODATE *le sfoglie su un piano infarinato. Rifilate i bordi con un tagliapasta dentellato, poi tagliatele in tanti rettangoli (i nostri sono di 6x9 cm). Fate un taglietto verticale di 3 cm al centro di ogni rettangolo, senza mai arrivare al bordo.*
7 SCALDATE *abbondante olio in una capiente casseruola; prima di iniziare la cottura fate la prova con un pezzetto di pasta: appena comincia a friggere, l'olio è pronto. Se invece avete il termometro a sonda, cominciate a friggere quando l'olio avrà raggiunto 160 °C.*
8 FRIGGETE *tutti i rettangoli facendoli dorare per circa 30 secondi su ciascun lato.*
9 SCOLATE *le chiacchiere su carta da cucina, cospargetele di zucchero a velo e servitele.*

1
2
3
ITALIANA
4
LA CUCINA
ITALIANA
5
6
7
8
9

AROMATICI 1

Fiocchi al Marsala con fili di caramello

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 100 PEZZI
- **500 g** farina 00 più un po'
- **200 g** zucchero semolato
- **130 g** latte
- **50 g** zucchero a velo – **50 g** burro fuso
- **50 g** Marsala
- **10 g** succo di limone
- **2** tuorli – arancia – olio di arachide – sale

VERSATE *la farina a fontana su una spianatoia, ponete al centro i tuorli, lo zucchero a velo, una presa di sale, il burro fuso e cominciate ad amalgamare. Aggiungete poi il latte, il Marsala, la scorza grattugiata di mezza arancia, miscelate gli ingredienti portando via via al centro della fontana la farina. Lavorate per 10' ottenendo un impasto liscio e omogeneo. Copritelo con la pellicola e ponetelo in frigorifero per 2 ore.*
TAGLIATE *poi una parte di pasta conservando la restante nella pellicola; infarinatela e stendetela nella macchina fino a ottenere delle sfoglie spesse circa 1,5 mm.*
APPOGGIATELE *su un piano infarinato e tagliatele in quadretti (lato 7 cm).*
PRATICATE *al centro di ogni quadretto 2 tagli diagonali paralleli di circa 2 cm, senza arrivare ai bordi per non rompere la pasta.*
AFFERRATE *il lembo destro di un quadretto di pasta e, facendolo passare da sotto, infilatelo nel taglietto di sinistra, tiratelo leggermente verso l'alto creando una specie di fiocco. Procedete allo stesso modo con tutte le chiacchiere.*
TUFFATE *pochi fiocchi alla volta in un'ampia casseruola con abbondante olio a 160 °C; dorateli per pochi secondi per ogni lato.*
CUOCETE *dolcemente, in un'altra casseruola, lo zucchero semolato con il succo di limone, fino a che lo zucchero non sarà sciolto e ambrato: il caramello è pronto. Prelevatelo con i rebbi di una forchetta e lasciatelo colare su un foglio di carta da forno muovendo la forchetta in modo da formare tanti fili.*
SERVITE *i fiocchi al Marsala con fili di caramello fuso.*

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***12 dicembre***

LO STILE IN TAVOLA

Vassoio Sambonet Paderno, piatto dei dischi di riso Studio Forme Roma; spianatoia Tescoma, grattugia Microplane, macchina per la pasta Marcato, piano a induzione Kenwood.

Per ottenere consistenze diverse abbiamo usato farine alternative come quella di riso o di mandorle

2

LEGGERI

Dischi di riso al forno

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 2 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 DISCHI

300 g farina di riso senza glutine
70 g zucchero a velo
50 g burro ammorbidito
20 g liquore all'anice
8 g bicarbonato
2 uova – sale

VERSATE *la farina a fontana su una spianatoia, mettete al centro le uova, lo zucchero a velo, il burro, un pizzico di sale e mescolate gli ingredienti; poi incorporate a mano a mano anche la farina.*
UNITE *il liquore all'anice e impastate per circa 10' ottenendo un impasto liscio e omogeneo, copritelo con la pellicola e fatelo riposare in frigo per circa 2 ore.*
STENDETE *una parte di pasta, conservando la restante nella pellicola. Lavorate con un matterello su un piano infarinato ottenendo una sfoglia di 2 mm di spessore. Stendete via via così tutto il resto della pasta.*
TAGLIATE *le sfoglie in dischi di 8 cm di diametro; intagliate nel centro di ognuno una crocetta usando una rotella dentellata oppure un coltellino.*
PONETE *i dischi su una teglia ricoperta di carta da forno e infornate a 180 °C per 10' circa, girandoli a metà cottura. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, usando la farina di riso, si ottiene un impasto privo di glutine, e perciò poco elastico. Per questo motivo è importante lavorarlo a mano con delicatezza. Inoltre, se preferite, potete sostituire il bicarbonato con 16 g di lievito in polvere e un pizzico di sale: in questo modo, però, l'impasto non sarà più privo di glutine.*

3

RUSTICI

Triangoli alle mandorle

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 50 TRIANGOLI

300 g farina Manitoba più un po'
300 g cioccolato fondente
200 g farina di mandorle
100 g zucchero
60 g vino bianco secco
50 g burro fuso
3 uova intere – olio di arachide – sale

UNITE *le farine, disponetele a fontana sulla spianatoia e versatevi al centro le uova, il burro fuso e lo zucchero; amalgamate gli ingredienti al centro, poi unite un pizzico di sale, il vino e impastate incorporando la farina. Lavorate per 10' ottenendo un impasto liscio e omogeneo. Copritelo con la pellicola e ponetelo in frigo per circa 2 ore.*
PRENDETE *la pasta, staccatene una parte e tiratela a uno spessore di 2 mm, con un matterello infarinato.*
TAGLIATE *la pasta con un tagliapasta dentellato in strisce alte circa 10 cm, poi riducete ogni striscia in triangoli.*
SCALDATE *abbondante olio in un'ampia casseruola fino a una temperatura di 180-190 °C. Se non avete un termometro fate la prova con un pezzo di pasta: se imbrunisce, l'olio è pronto. Tuffatevi i triangoli e dorateli per circa 2' per lato.*
FONDETE *200 g di cioccolato a bagnomaria fino a 45 °C, spegnete il fuoco e unite il resto del cioccolato a pezzi, mescolando bene. Con questo temperaggio rapido la copertura di cioccolato risulterà lucida e croccante.*
SCOLATE *i triangoli su carta da cucina, poi immergetene un lato nel cioccolato temperato, fate raffreddare e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, poiché la farina di mandorle è più pesante delle altre farine, per fare gonfiare queste chiacchiere è necessario che la temperatura dell'olio sia più elevata del solito.*

POMODORO
Si possono utilizzare il concentrato, la salsa, la passata oppure i pelati.

PANCETTA
Alcuni la sostituiscono, in parte o del tutto, con prosciutto crudo.

SOFFRITTO
Le verdure vanno appassite a fuoco dolce, evitando che prendano colore.

VINO BIANCO
Aggiunto in fase di rosolatura, serve a sgrassare la pancetta e la carne.

1 BASE CLASSICA
PER 4 NUOVE RICETTE

IL RAGÙ *alla* BOLOGNESE

LATTE
Si unisce dopo il pomodoro, per smorzarne l'acidità.

Complemento di tagliatelle e lasagne, tipiche della cucina emiliana, è uno dei piatti italiani più conosciuti e amati.
Ecco i **SEGRETI PER PREPARARLO**, con qualche idea in più

La base del ragù è la polpa di manzo: il taglio tradizionale è la "cartella", vicino al diaframma

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 2 3 4

Il ragù

RICETTA BASE

La **formula ufficiale del ragù** *alla bolognese è stata depositata dalla delegazione regionale dell'Accademia Italiana della Cucina presso la Camera di Commercio di Bologna. L'Accademia stessa, poi, ne propone una versione attualizzata che prevede la possibilità di utilizzare* **tagli di manzo alternativi alla cartella** *(la parte muscolare del diaframma): in sostituzione, infatti, si possono scegliere pancia, fesone di spalla e fusello. Consente, inoltre, di sostituire i 5 cucchiai di salsa di pomodoro o i 20 g di triplo concentrato, con passata di pomodoro o pelati. Il procedimento, però, è rimasto inalterato: dopo una rosolatura iniziale di pancetta, verdure e carne, serve una lenta, lunga cottura.*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g polpa macinata di manzo (cartella oppure pancia, fesone di spalla o fusello)
150 g pancetta
100 g passata di pomodoro
50 g carota
50 g sedano
30 g cipolla
vino bianco secco
latte – brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale – pepe

1 TRITATE *la pancetta; mondate sedano, carota e cipolla e tritate anch'essi in dadini molto piccoli (brunoise).*
2 SCIOGLIETE *la pancetta in una casseruola con 3 cucchiai di olio; unite le verdure e fatele appassire dolcemente. Aggiungete poi la carne e rosolatela per 5'.*
3 SFUMATE *la carne con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.*
4 AGGIUNGETE *anche la passata di pomodoro e mescolate per 2'. Coprite la carne a filo con il brodo e mezzo bicchiere di latte. Fate cuocere per circa 2 ore, 2 ore e 30', bagnando ogni tanto con altro brodo e aggiustando di sale e pepe.*

DA SAPERE

PANNA **La ricetta lascia facoltativa l'aggiunta a fine cottura di panna fresca, quando si tratta di condire paste secche. Vietato, invece, addensare il sugo con l'aggiunta di farina: il ragù deve restringersi naturalmente.**
CONCENTRATO DI POMODORO **Se lo usate al posto della salsa, stemperatene 20-30 g in un mestolino di brodo e unitelo al ragù. Cuocete senza coperchio per farlo evaporare.**
COTTURA **Per il ragù sarebbe ideale un tegame in terracotta, che conduce lentamente e in modo costante il calore. È adatta, tuttavia, una casseruola in acciaio dal fondo spesso.**
CONSERVAZIONE **Il ragù, una volta cotto, si conserva per 5-6 giorni, chiuso ermeticamente e riposto in frigorifero. Si può anche preparare in grandi quantità e poi congelare in porzioni pronte all'uso: in questo caso può durare fino a 3 mesi.**

1 Tagliatelle fresche all'uovo con ragù

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g ragù alla bolognese
300 g farina più un po'
3 uova
olio extravergine di oliva – sale

FATE *la fontana con la farina, allargando bene il cratere; mettete al centro le uova, rompetele con la forchetta sbattendole un po' per amalgamare i tuorli con gli albumi. Aggiungete un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, quindi impastate con la farina, portandola verso il centro poca per volta. Quando avrete ottenuto un panetto, lavoratelo con le mani, allungandolo e raccogliendolo finché non sarà diventato elastico. Lasciatelo riposare per 30'.*
STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile, lavorando su un piano infarinato; arrotolatela e tagliatela a strisce con un coltello, ottenendo le tagliatelle.*
CUOCETELE *in acqua bollente salata per 2-3', scolatele e conditele con il ragù.*
LA SIGNORA OLGA *dice che utilizzando pasta fresca pronta la ricetta richiede solo 15'.*

2 Involtini di scarola con ragù ristretto

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g ragù alla bolognese
450 g scarola
180 g grana
150 g prosciutto crudo – sale

FATE *restringere il ragù, cuocendolo per 5-10' in più, in modo da far evaporare i liquidi e ottenere una salsa asciutta.*
DISPONETE *3 fette di prosciutto su una teglietta e fatele asciugare in forno, finché non diventano croccanti.*
SFOGLIATE *la scarola e scottatela in acqua bollente salata per 2' e raffreddatela in acqua e ghiaccio, poi scolatela e stendetela su un canovaccio, per asciugarla.*
DISPONETE *3 foglie di scarola in una ciotolina che userete come stampino (ø 6 cm), lasciandole debordare all'esterno. Coprite poi il fondo con mezza fetta di prosciutto, quindi riempite con una cucchiaiata di ragù e dadini di grana, colmando la ciotola.*
RICHIUDETE *le foglie sopra il contenuto, pressando un poco perché prenda forma e capovolgete l'involtino. Preparatene in questo modo 18: disponeteli nei piatti e servitene tre a testa, completando con pezzetti di prosciutto croccante, un filo di olio e altro ragù.*

3 Pasticcio di patate con ragù ai funghi

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
850 g patate
560 g latte
400 g noce di manzo
300 g brodo di carne
150 g funghi porcini congelati
150 g salsiccia
50 g sedano
50 g carota
30 g cipolla
grana grattugiato
prezzemolo
alloro – burro
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *la noce di manzo a pezzetti, poi tritatela con il coltello fino a ottenere un battuto. Spellate la salsiccia e sgranatela,*

schiacciandola sul tagliere con la lama di un coltello, di piatto.
TAGLIATE *sedano, carota e cipolla a cubetti piccolissimi (brunoise).*
SCALDATE *3 cucchiai di olio con una foglia di alloro e rosolatevi la salsiccia per 2-3'; aggiungete sedano, carota e cipolla e fateli appassire per 5'. Unite infine la noce di manzo e rosolatela per 4-5'. Quando comincia a rilasciare il suo liquido, aggiungete anche i funghi, scongelati e sminuzzati, e fate insaporire tutto insieme per 2'.*
COPRITE *con il brodo e 60 g di latte e fate cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora e 30'.*
PELATE *le patate e tagliatele a rondelle regolari di circa 4 mm. Sciacquatele sotto l'acqua per eliminare parte del loro amido e fatele bollire in un litro di acqua con 500 g di latte, una foglia di alloro e sale per 5-6'; scolatele al dente e lasciatele intiepidire.*
IMBURRATE *una pirofila (noi ne abbiamo utilizzata una ovale di 26x19 cm, alta 5 cm) e distribuite sul fondo un po' di ragù; fate uno strato di patate, un altro di ragù, poi aggiungete grana e prezzemolo tritato.*
PROSEGUITE *alternando strati di ragù e patate, grana e prezzemolo, fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con il ragù, grana e prezzemolo, cospargete con fiocchetti di burro e infornate a 190 °C per 20-25'.*

4 Savarin di semolino con ragù ai piselli

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 litro latte
500 g ragù alla bolognese
200 g semolino
150 g broccoli a ciuffetti
150 g piselli lessati
3 tuorli
grana grattugiato – brodo vegetale
noce moscata – scalogno
burro – sale – pepe

LESSATE *i broccoli a ciuffetti in acqua bollente per 7-8', scolateli. Mettete da parte i ciuffetti più belli per la decorazione e fate insaporire gli altri in padella con una noce di burro e uno scalogno tritato, rompendoli con una forchetta, fino a ottenere una sorta di purè.*
PORTATE *a bollore un litro di latte con un pizzico di sale, uno di noce moscata e 50 g di burro. Versatevi a pioggia il semolino e cuocetelo mescolando per 6-7'.*
SPEGNETE *il fuoco, aggiungete i tuorli e 2 cucchiai di grana, quindi incorporate il purè di broccoli.*
IMBURRATE *4 stampini da savarin (forma di ciambella, ø 10 cm) e riempiteli con il semolino ai broccoli.*
LASCIATE *riposare gli stampini in modo che il semolino prenda bene la forma.*
RISCALDATE *intanto il ragù, aggiungete i piselli lessati e un mestolino di brodo, riportate a bollore e cuocete per 10'.*
SFORMATE *i savarin e serviteli con il ragù al centro, i ciuffetti di broccolo tenuti da parte e una macinata di pepe.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***10 dicembre***

LO STILE IN TAVOLA
Spatola Tupperware, piano a induzione Kenwood, piatti colorati Ceramiche Nicola Fasano.

Rapidamente buoni

Semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da vedere. Con ingredienti facili da trovare. Pronti in tavola da 15 a 25 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

15 MINUTI

1 Calamari aglio, olio e peperoncino

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g calamari puliti
160 g cavolo cappuccio
aglio – prezzemolo – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *le sacche dei calamari in rondelle.* **ROSOLATELE** *con i ciuffi in padella con 2 spicchi di aglio, un peperoncino fresco a rondelle e poco olio per 2-3'. Salate alla fine.* **AFFETTATE** *molto sottilmente il cavolo cappuccio con un coltello. Per un effetto scenografico usate la mandolina o l'affettatrice.* **DISTRIBUITE** *nei piatti il cavolo cappuccio, accomodatevi i calamari e completate con qualche foglia di prezzemolo, un filo di olio e a piacere ancora poco peperoncino.*

2 Crostini farciti di salsiccia

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g salsiccia
220 g baguette
200 g stracchino
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *la baguette in 3 porzioni e scavatele all'interno eliminando la mollica.*
PRIVATE *la salsiccia del budello e sgranatela.*
MESCOLATELA *con lo stracchino e un trito fine di rosmarino. Aggiustate di sale, se serve.*
FARCITE *le tre porzioni di baguette con il mix di salsiccia e stracchino e affettatele in rondelle.*
ROSOLATE *le rondelle di baguette in una padella velata di olio per un paio di minuti per lato. Servite subito decorando a piacere con ciuffetti di rosmarino.*

3 Straccetti di manzo e radicchio con polenta bianca

TEMPO 15 minuti

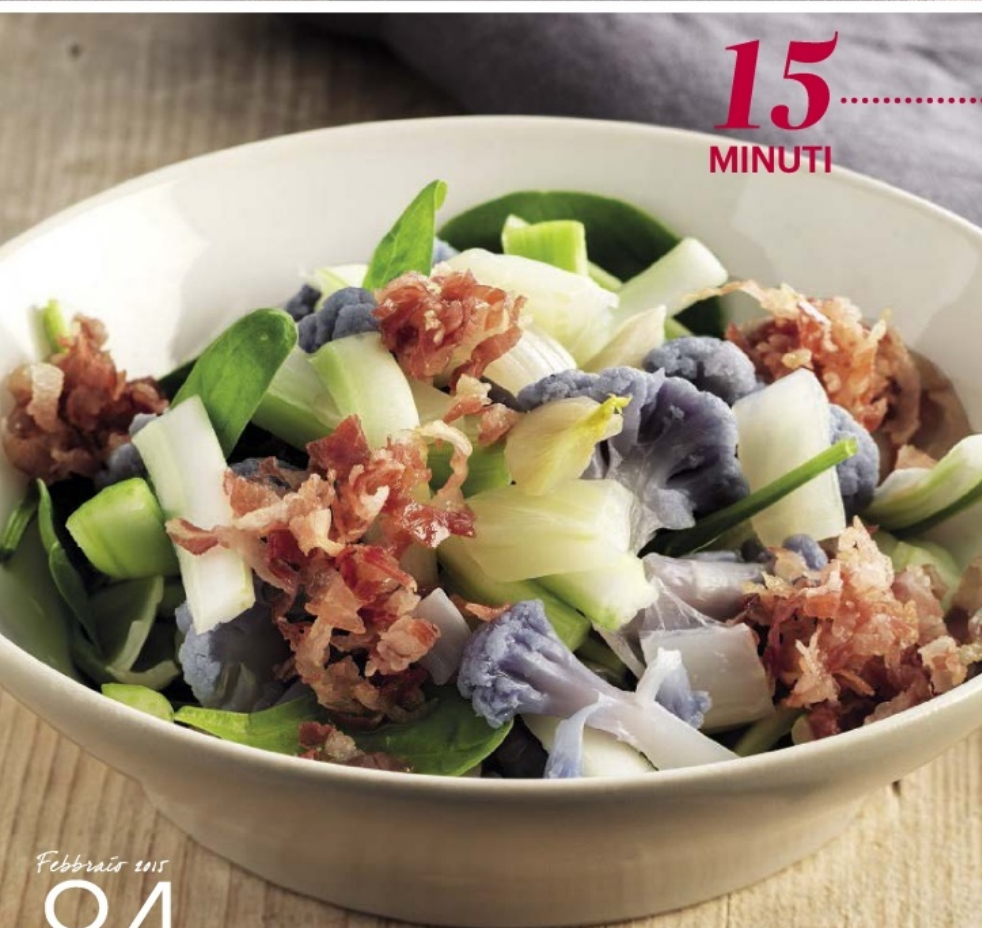
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 1 panetto di polenta bianca pronta
480 g fettine sottilissime di manzo
150 g radicchio mondato
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale
pepe

TAGLIATE *a fette il panetto di polenta, ungetele leggermente di olio e grigliatele su una griglia rovente per 2-3' per lato. Spolverizzatele di sale alla fine.*
UNGETE *di olio le fettine di manzo, pepatele, tagliatele in listerelle e rosolatele in una padella rovente per 2-3'. Salate alla fine.*
AFFETTATE *finemente il radicchio, distribuitelo nei piatti con gli straccetti di manzo, unite le fettine di polenta e completate con poca erba cipollina tagliata a rocchetti.*

4 Ravioli di magro con burro, salvia e salsa al vino rosso

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g ravioli di magro
200 g vino rosso secco
40 g grana grattugiato
burro
salvia – alloro
sale – pepe

RACCOGLIETE *il vino in una piccola casseruola, portatelo sul fuoco e fatelo ridurre per 3-5′ con un pizzico di sale, una macinata di pepe e una foglia di alloro. Poi unite 50 g di burro, qualche foglia di salvia, togliete dal fuoco e trasferite tutto in una padella.*
LESSATE *i ravioli per 5-8′ (controllate il tempo di cottura sulla confezione) in acqua bollente salata con un paio di foglie di salvia.*
SCOLATE *i ravioli al dente nella padella con la salsa al vino rosso e insaporiteli sulla fiamma viva per 1′.*
TOGLIETE *dal fuoco e completate con il grana grattugiato. Distribuite i ravioli nei piatti e servite subito decorando a piacere con foglioline di salvia.*

5 Insalata d'inverno calda e fredda

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g cimette di cavolfiore viola
200 g finocchio mondato
150 g sedano verde mondato
80 g spinaci novelli mondati
60 g pancetta a fettine
alloro – olio extravergine di oliva – sale

SBOLLENTATE *le cimette di cavolfiore e il finocchio a tocchi in acqua bollente con un filo di olio e una foglia di alloro per 8′. Scolateli e teneteli in caldo.*
TAGLIATE *a striscioline la pancetta e rosolatela in padella per pochi minuti senza grassi fino a quando non sarà diventata croccante.*
AFFETTATE *il sedano.*
MESCOLATE *gli spinaci novelli con il sedano, il cavolfiore, il finocchio e la pancetta croccante. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale e servite subito.*

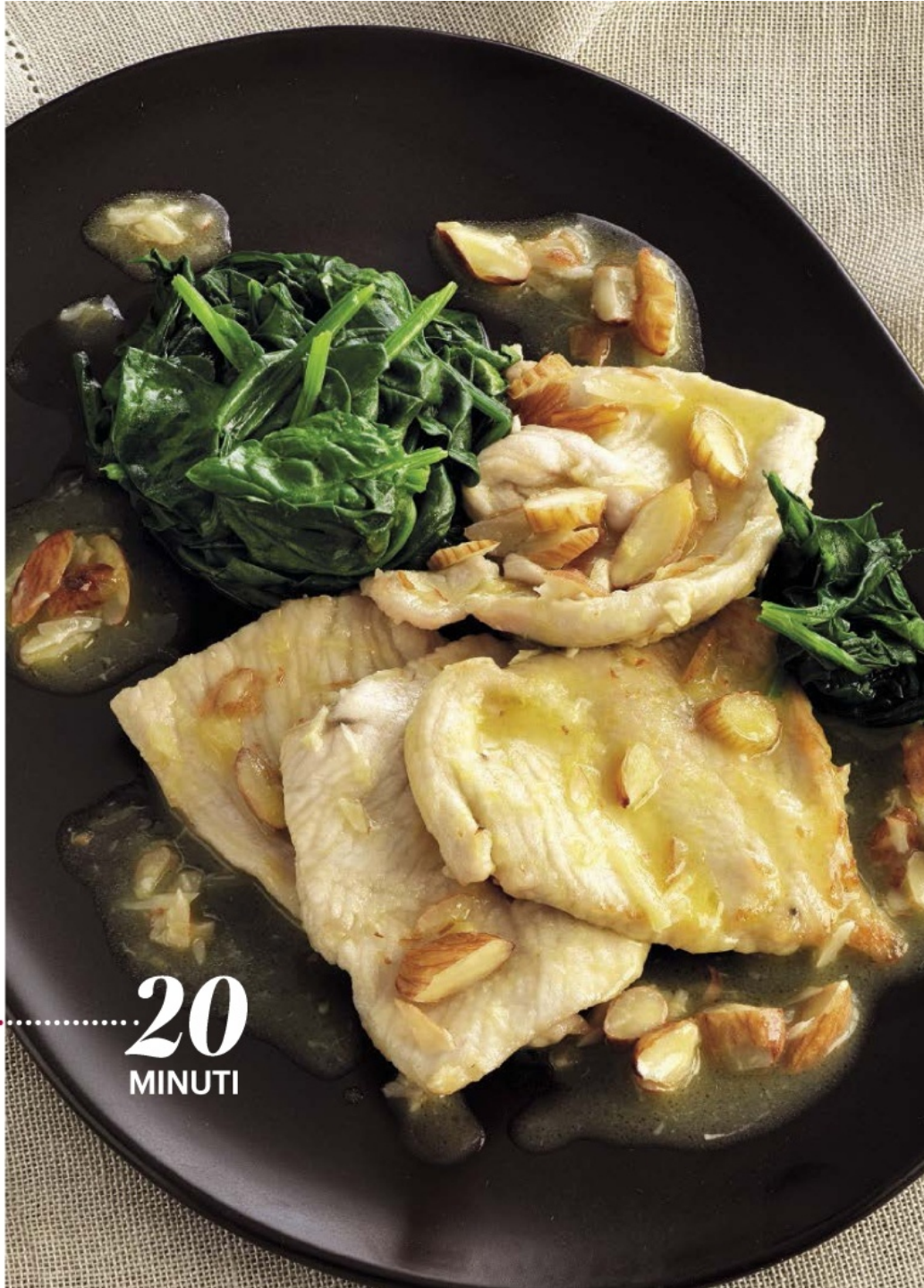
6 Tacchino all'arancia con erbette e mandorle

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g fettine di tacchino
200 g erbette mondate
40 g mandorle con la buccia
2 arance
farina
olio extravergine di oliva – sale

SPREMETE *le arance.*
TRITATE *le mandorle non troppo finemente.*
FATE *appassire le erbette in una padella con poco olio per 2-3′ al massimo. Tenete in caldo.*
INFARINATE *le fettine di tacchino e rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio per 1′ per lato.*
TRASFERITE *temporaneamente le fettine di tacchino su un piatto.*
ELIMINATE *l'olio di cottura dalla padella, distribuitevi le mandorle, riportate sul fuoco, poi sfumate con il succo di arancia, riducete la fiamma e cuocete per 2-3′.*
UNITE *di nuovo le fettine di tacchino, lasciate che si insaporiscano per meno di 1′, salate e servite con le erbette.*

20 MINUTI

AL BICCHIERE

Per l'ultimo mese ancora pienamente invernale si può puntare su un rosso della tradizione piemontese o sulla versatilità di bianchi di sostanza. Senza scordare un profumato passito.

BIANCO Soave Classico "Calvarino" 2012 di Pieropan.
Elegante e fresco, ha la delicatezza e il carattere che lo rendono adatto sia per l'aperitivo sia per piatti di pasta o di pesce *(ricette 1, 4, 9)*. 15 euro.

BIANCO Roero Arneis 2013 di Malvirà.
Con morbidezza, generosità e un intenso profumo dalle note di agrumi accompagna a meraviglia paste con verdure e pesce e carni bianche *(ricette 6, 7)*. 9 euro.

ROSSO Dolcetto di Dogliani "Briccolero" 2013 di Chionetti.
Schietta e storica espressione del territorio in un rosso "polposo" adatto per antipasti con salumi e secondi di carne *(ricette 2, 3)*. 12 euro.

DOLCE Moscato dei Colli Euganei "L.H." 2014 di Vignalta.
Dalle colline vulcaniche a sud di Padova, da uve appassite sulle viti, un vino ideale a fine pasto con tutta la pasticceria secca. Da provare con il pancake *(ricetta 8)*. 14 euro.

Scelti per voi da Samuel Cogliati *www.possibiliaeditore.eu*

20 MINUTI

7 Orecchiette con merluzzo e carciofi

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g orecchiette
160 g polpa di merluzzo a tocchetti
4 carciofi
limone – cipolla rossa – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *i carciofi, affettateli finemente, conditeli con olio e limone e lasciateli marinare per 5-6′.*
ROSOLATE *mezza cipolla a fettine in poco olio, poi unite i tocchetti di merluzzo e proseguite sulla fiamma vivace per 2-3′.*
PORTATE *intanto a ebollizione una casseruola di acqua salata, lessatevi le orecchiette per 6-7′, scolatele nella padella con il merluzzo, fatele insaporire per meno di 1′, completando con un ciuffo di prezzemolo sminuzzato a mano.*
DISTRIBUITE *le orecchiette nei piatti, unite i carciofi e servite subito.*

20 MINUTI

8 Pancake con yogurt greco

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

170 g yogurt greco
90 g farina
2 uova – marmellata di ciliegie – menta
latte – zucchero a velo – burro
lievito in polvere per dolci – sale

SBATTETE *le uova con un cucchiaio di zucchero a velo, la farina, un cucchiaino di lievito, 3 cucchiai di latte e un pizzico di sale: otterrete un composto cremoso abbastanza liquido.*
CUOCETE *un mestolino di composto ottenendo un piccolo disco di circa 8 cm di diametro in una padella rovente velata di burro per 1-2′ per lato. Proseguite fino a terminare il composto.*
MESCOLATE *lo yogurt greco con un cucchiaio per renderlo omogeneo.*
DISTRIBUITE *su ogni piatto un cucchiaio di yogurt greco e uno di marmellata, accomodate in ogni piatto un pancake, completate con lo yogurt e la marmellata. Decorate con una fogliolina di menta e poco zucchero a velo.*

9 Triglie al limone con carote e mele

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g 4 filetti di triglia già squamati
250 g carote
250 g 1 mela Stark
2 limoni
maggiorana – olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

SPREMETE *il succo dei limoni.*
AFFETTATE *le carote a listerelle, conditele con un cucchiaio di olio, una presa di sale e qualche goccia di succo di limone.*
DETORSOLATE *la mela e tagliatela a listerelle sottili. Conditele con un filo di olio, un pizzico di sale e poco succo di limone.*
DIVIDETE *a metà i filetti di triglia, profumateli con qualche fogliolina di maggiorana, ungeteli leggermente di olio. Cuoceteli in una padella rovente spolverizzata con poco sale grosso per 2' per lato. Sfumate con il resto del succo di limone e dopo 1' spegnete.*
SERVITE *i filetti di triglia con le fettine di mela e di carota decorando a piacere con foglioline di maggiorana e completando con un filo di olio crudo.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***1° dicembre***

SCELTI PER VOI

STILE IN TAVOLA

Bianco, nero e colori neutri per un gusto metropolitano raffinato.

I piatti sono di Alessi, Laboratorio Pesaro e Lineasette, i tovaglioli di Tessilarte e di Society by Limonta.

PROVATI E APPROVATI

Una farina pensata per i dolci soffici e un olio delicatamente fruttato.

La farina 00 Pan di Spagna della Linea Pasticceria di Molino Grassi è ideale per impasti montati e pancake.
L'olio garantito dal Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva Dop Riviera Ligure si sposa perfettamente con i filetti di triglia.

Antipasti

A voi la scelta tra la **RAFFINATEZZA** di una crema alla francese e l'appetitosa semplicità dei grissini e delle frittelle di formaggio, per gli sfizi di Giovedì grasso

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI RICCARDO XAVIER GUSMANO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Crema salata e carciofi

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **400 g** vino rosso
- **320 g** mandorle sgusciate e non tostate
- **270 g** latte
- **140 g** albumi
- **90 g** tuorli
- **40 g** farina 00
- **20 g** burro
- **12 g** gelatina alimentare in fogli
- **4 g** amido di mais – **2 g** sale

8 carciofi – **1** limone
zucchero – olio extravergine di oliva
pepe nero – alloro – timo – anice stellato

PREPARATE *la crema Chiboust lavorando i tuorli con la farina, il latte salato e gli albumi come indicato nella scuola qui accanto.*
DISTRIBUITE *la crema in 8 stampini (i nostri, rettangolari, erano profondi 3 cm, lunghi 8 cm e larghi 2 cm); volendo, potete aiutarvi con una tasca da pasticciere. Livellate la crema in eccesso con una spatola e mettetela in freezer per almeno 2 ore.*
VERSATE *il vino in un pentolino, unite una foglia di alloro, qualche grano di pepe nero, una stella di anice stellato e fatelo bollire per circa 20′, poi filtratelo, riportate a bollore e aggiungete l'amido di mais diluito con un goccio di acqua. Cuocete ancora per 2′, quindi togliete dal fuoco e completate la salsa con un pizzico di sale, uno di zucchero e una noce di burro.*
MONDATE *profondamente i carciofi immergendoli via via in una ciotola con acqua e un limone per non farli annerire. Lessateli per 5′, poi scolateli e tagliateli a metà; rosolateli in padella in un velo di olio.*
TOSTATE *le mandorle in una padella senza grassi, poi tritatele grossolanamente.*
SFORMATE *nei piatti i "lingotti" di crema, completateli in superficie con le mandorle e serviteli accompagnandoli con i carciofi, la salsa di vino e qualche fogliolina di timo.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Orientali del Friuli Ribolla gialla**
- **Frascati secco**
- **Contessa Entellina Ansonica**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti delle cupole di salmone e delle panelle Laboratorio Pesaro, piattino Alessi; ciotola Bormioli Rocco, casseruola Berndes.

SCUOLA DI CUCINA

CREMA CHIBOUST SALATA

Quella classica, dolce, è nata per farcire la Saint-Honoré e prende il nome dal pasticciere parigino che nel 1846 inventò questa celeberrima torta. Costituita da una base di crema pasticciera a cui si aggiungono albumi montati con lo zucchero, si può preparare anche in una raffinata versione salata.

a–b **Sbattete i tuorli e la farina setacciata in una ciotola. Portate a bollore il latte in un pentolino con il sale e unitelo nella ciotola amalgamando energicamente con una frusta. Filtrate tutto nella casseruola del latte e cuocete mescolando di continuo per 4-5′.**

c–d **Togliete dal fuoco la pentola e stemperatevi la gelatina ammorbidita in acqua e strizzata. Passate di nuovo al setaccio per ottenere un composto perfettamente liscio. Copritelo con la pellicola e fatelo raffreddare in una ciotola con acqua fredda per 15′. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporateli infine nella crema ormai fredda.**

a

b

c

d

2 Millefoglie di frittatine con "maionese" di cavolo

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cavolfiore verde
200 g broccolo romanesco
200 g cavolfiore viola
200 g cavolfiore bianco
110 g latte – **2** uova – semi di papavero
olio extravergine – aceto – sale – pepe

PULITE *il cavolfiore bianco, scartando il gambo; tagliate grossolanamente le cimette.*
PORTATE *a bollore 50 g di latte con 300 g di acqua. Aggiungete quindi il cavolfiore bianco e cuocete per 10'; passatelo al setaccio, poi frullatelo nel mixer a velocità minima per 1-2' aggiungendo 30 g di olio, poco alla volta, e un pizzico di sale. Versate la maionese di cavolo in una ciotola, copritela con una pellicola e mettetela in frigo per 1 ora.*
RIDUCETE *a cimette gli altri cavolfiori e il broccolo. Scottate per 5' in acqua bollente salata prima il cavolfiore verde e il broccolo; dopo averli scolati, tuffate nella stessa acqua il cavolfiore viola, aggiungendo, a bollitura quasi ultimata, un filo di aceto per mantenere vivo il colore.*
MESCOLATE *le uova con sale, pepe e 60 g di latte. Cuocete in un'ampia padella con un filo di olio 2 sottili frittate. Con un tagliapasta (ø 6 cm) ricavate 16 dischi. Montate le millefoglie alternando le frittatine con la maionese; chiudete le millefoglie con un po' di maionese, i ritagli della frittata tagliati a filetti e semi di papavero. Servite con i cavolfiori e il broccolo colorati.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Soave**
- **Capalbio Vermentino**
- **Contea di Sclafani Grillo**

3

3 Frittelle di caciocavallo

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g caciocavallo stagionato grattugiato

dalla PUGLIA

150 g pangrattato
5 uova
prezzemolo tritato – limone
farina – noce moscata
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RACCOGLIETE *in una ciotola il pangrattato, il caciocavallo grattugiato, 3 uova e amalgamate unendo sale, pepe, prezzemolo tritato e un pizzico di noce moscata.*
CREATE *delle piccole palline, infarinatele e passatele in 2 uova sbattute.*
ROSOLATELE *in abbondante olio caldissimo facendole dorare uniformemente; scolatele su carta da cucina. Servitele subito con prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata, sale e qualche petalo di caciocavallo a piacere.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Alta Langa Spumante**
- **Albana di Romagna Spumante**
- **Sardegna Semidano Spumante**

4 Grissini piccanti con carpaccio alle spezie

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g farina 0 più un po'
250 g carpaccio di cavallo
20 g farina di nocciole
20 g zenzero in polvere
4 g lievito di birra fresco
1 lime
cardamomo – paprica in polvere
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PREPARATE *i grissini: impastate la farina con 140 g di acqua, 5 g di sale, 35 g di olio e il lievito di birra, ottenendo un panetto liscio e omogeneo. Ponetelo in una ciotola infarinata, coprite con la pellicola e lasciate lievitare per 2 ore.*
PESTATE *molto finemente 8-10 semini di cardamomo in un mortaio o schiacciateli sul tagliere con un pestacarne. Setacciateli, se volete ottenere solo la polvere.*
ALLARGATE *il carpaccio in una pirofila, conditelo con un filo di olio, un pizzico di sale, pepe, il cardamomo, lo zenzero, una scorzetta di lime grattugiata e il succo spremuto; fatelo marinare per almeno 30'.*
STENDETE *l'impasto lievitato con un matterello, spennellatelo con olio, spolverizzatelo con la paprica, la farina di nocciole e un pizzico di sale; tagliatelo in lunghe strisce larghe circa 1 cm.*
ADAGIATE *le strisce, attorcigliandole, su una placca foderata di carta da forno e infornate a 180 °C per 20'. Sfornate i grissini, lasciateli raffreddare e serviteli con il carpaccio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la farina di nocciole arricchisce la fragranza dell'impasto con un aroma dolce e tostato. Se non la trovate pronta, ricavatela frullando delle nocciole tostate e pelate.*

VINO *rosato secco, fragrante, di buona acidità.*
- **Garda Bresciano Chiaretto**
- **Parrina Rosato**
- **Castel del Monte Rosato**

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***20 novembre***

1

Primi

Una sfilata di piatti che abbraccia il calore della tradizione, l'**ELEGANZA** dei sapori marini e l'intensità dei funghi invernali

RICETTE JACOPO MARIA BIANCHI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI RICCARDO XAVIER GUSMANO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Risotto ai pistacchi e vongole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 12 ore di ammollo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole veraci spurgate
200 g riso Carnaroli
200 g pistacchi sgusciati con la pelle
brodo vegetale – olio extravergine di oliva
vino bianco – sale – pepe

METTETE *a bagno per una notte i pistacchi in una bacinella piena di acqua. Una volta ammollati, eliminate le pellicine e procedete con la preparazione della pasta di pistacchi seguendo la scuola di cucina qui accanto.*
RACCOGLIETE *le vongole spurgate in una pentola ben calda con un cucchiaio di olio e copritele con un coperchio. Aspettate che si aprano in circa 2′. Sgusciatele lasciandone alcune intere per la decorazione. Filtrate poi l'acqua di cottura con un colino foderato di garza e tenetela da parte.*
TOSTATE *il riso in una casseruola ben calda con 2 cucchiai di olio.*
SFUMATE *con il vino e aggiungete un po' alla volta l'acqua delle vongole e il brodo vegetale, se serve, mescolando per circa 18′ per evitare che si attacchi alla casseruola durante la cottura. Alla fine spegnete.*
UNITE *la pasta di pistacchi e le vongole e mantecate per circa 3′ aggiungendo un pizzico di pepe e regolando di sale, se serve.*
SERVITE *subito il risotto decorando con pistacchi pelati e vongole con il guscio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il risotto va salato poco perché le vongole sono già molto salate. Per sveltire la preparazione potete usare le vongole surgelate.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Canavese Bianco**
- **Colli Orientali del Friuli Malvasia**
- **Capri Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti del risotto e dei ravioli Laboratorio Pesaro, piatto degli spaghetti Ceramiche Nicola Fasano, pirofila Fonderia Ceramiche Bucci; ciotole Bormioli Rocco, piano di cottura Smeg, frullatore Braun.

SCUOLA DI CUCINA

LA PASTA DI PISTACCHI

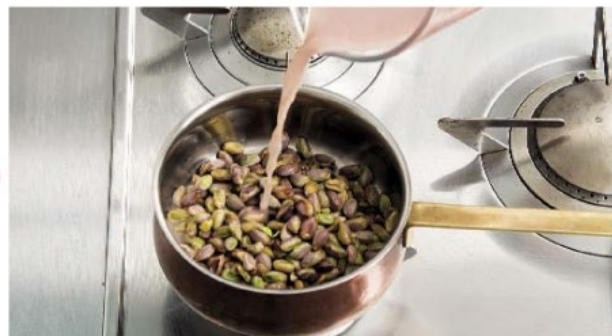
Dal colore intenso e dal sapore inconfondibile, il pistacchio è l'ingrediente di tanti dolci tipici. Unito a riso e pasta, verdure, pesce e carne, dà alle preparazioni una particolare morbidezza e un aroma intenso e dolce. Ridotto in pasta si può usare per mantecare il risotto o per arricchire salse e sughi. Per prepararne una versione molto saporita, si procede così:

a **Mettete a bagno i pistacchi sgusciati per reidratarli: usate quelli non pelati, poiché la pellicina rossiccia che li ricopre contiene gran parte degli aromi. Lasciateli in infusione, in un luogo fresco, per una notte.**

b **Lessateli quindi per un paio di minuti nell'acqua di ammollo.**

c **Lasciateli intiepidire, scolateli, conservando la loro acqua, quindi pelateli strofinandoli tra le dita. Filtrate l'acqua di cottura.**

d **Frullateli con un pizzico di sale e l'acqua di cottura, unendone poca alla volta, affinché il composto risulti cremoso e non troppo fluido.**

a

b

c

d

2 Spaghetti al gorgonzola con catalogna

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g spaghetti
350 g catalogna
150 g gorgonzola piccante
1 scalogno
aglio
zafferano in polvere
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva
sale

MONDATE *la catalogna eliminando le foglie esterne più coriacee e la parte finale più fibrosa dei gambi.*
LESSATE *le foglie di catalogna per 2' in acqua bollente salata. Frullatele aggiungendo nel mixer un po' di acqua di cottura.*
SCIOGLIETE *a bagnomaria o sul fuoco dolcissimo il gorgonzola con un filo di olio per circa 40' fino a ottenere una salsa liscia; aggiungete una bustina di zafferano.*
FATE *appassire delicatamente in un velo di olio un trito finissimo di scalogno; unite la catalogna frullata e insaporitela per qualche minuto.*
SOFFRIGGETE *delicatamente uno spicchio di aglio con un pizzico di peperoncino in un'altra padella finché non sarà leggermente dorato.*
LESSATE *gli spaghetti e scolateli al dente; saltateli rapidamente nella padella con l'aglio e il peperoncino unendo la salsa di gorgonzola.*
STENDETE *sul fondo del piatto la catalogna, adagiatevi sopra la pasta e servite subito.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Colli di Parma Malvasia amabile**
- **Orvieto abboccato**
- **Gravina amabile**

3 Ravioli al sedano in guazzetto di rana pescatrice

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g polpa di rana pescatrice
300 g farina più un po′
130 g sedano
100 g patata lessata
4 uova
2 carote viola
limone – peperone giallo – latte
paprica dolce affumicata – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con 3 uova ottenendo un panetto liscio. Lavoratelo per circa 10′ su un piano infarinato, copritelo con la pellicola e mettetelo a riposare in frigo per 30′.*
LESSATE *al dente 2 gambi di sedano in acqua leggermente salata, scolateli e frullateli; raccogliete la crema ottenuta in un colino foderato con carta da cucina e lasciatela sgocciolare in modo che si asciughi molto bene. Schiacciate la patata lessata, unite la crema di sedano, il resto del sedano tagliato a dadini minuscoli, scorza di limone grattugiata a piacere e un pizzico di pepe. Mettete in frigo questo ripieno per 20′.*
TAGLIATE *in 24-30 bocconcini la polpa della rana pescatrice.*
RIDUCETE *le carote e 1/2 peperone in dadini e fateli appassire in casseruola con un filo di olio e un cucchiaio di paprica per 10′; bagnate con 500 g di acqua; al bollore aggiungete i bocconcini di rana pescatrice e cuocete per 3′.*
STENDETE *il panetto di pasta in sfoglie sottili. Spennellatele con un uovo sbattuto con un pizzico di sale. Distribuite sulle sfoglie il ripieno in 36 piccoli mucchietti equidistanti. Coprite con altre sfoglie e ritagliate i ravioli con una rotella rigata tutto intorno al ripieno; premete i bordi per sigillare i ravioli.*
TUFFATELI *in acqua bollente salata e lessateli per 2-3′, finché non verranno a galla.*
DISTRIBUITE *nei piatti il guazzetto con i bocconcini di rana pescatrice e i ravioli e servite subito.*

LA SIGNORA OLGA *dice che le carote viola servono per dare colore al guazzetto, che risulterà ugualmente saporito, anche se più chiaro, usando le carote comuni.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Riviera del Garda Bresciano Bianco Superiore**
- **Piave Pinot grigio**
- **Ischia Bianco Superiore**

3

dalla LOMBARDIA

4 Pantrid maridàa

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pangrattato
100 g latte
50 g grana grattugiato
4 tuorli – sale – noce moscata
pepe – timo – burro

PORTATE *a ebollizione in una casseruola 1/2 litro di acqua salata, il latte e una noce di burro. Abbassate la fiamma e aggiungete a pioggia il pangrattato, mescolando di continuo la polentina.*
AMALGAMATE *il composto per circa 10′ evitando che si formino i grumi. Spegnete la fiamma e aggiungete la noce moscata e un pizzico di pepe.*
DISTRIBUITE *la polentina calda nei piatti, completatela con i tuorli, il grana e qualche fogliolina di timo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questa ricetta è un piatto di recupero frugale, ma completo e molto gradevole. Per una buona riuscita è importante che il pangrattato abbia un profumo fragrante. Potete sostituirlo con il pane avanzato, ma non vecchio: tostatelo per qualche minuto nel forno asciugandolo bene e poi tritatelo finemente nel mixer.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Golfo del Tigullio Bianco**
- **Bianchello del Metauro**
- **Solopaca Falanghina**

5 Brodo di funghi, arachidi e nepetella

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
270 g funghi pleurotus
50 g funghi porcini secchi
50 g arachidi tostate e sgusciate
1/2 cipolla bianca – nepetella o menta
aglio – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

METTETE *in ammollo i porcini secchi in un contenitore con acqua tiepida a filo per circa 1 ora. Infine sgocciolateli e filtrate l'acqua dell'ammollo attraverso un colino foderato con carta da cucina.*

MONDATE *con un coltello i funghi freschi e tagliateli a listerelle. Tenetene da parte qualcuno per guarnire il piatto alla fine.*
TRITATE *la cipolla e fatela appassire in un tegame ben caldo con un filo di olio con le arachidi e 1/2 spicchio di aglio. Aggiungete tutti i funghi, freschi e secchi, una spruzzata di vino bianco, l'acqua dei porcini secchi filtrata, un pizzico di sale, 3 grani di pepe e cuocete per circa 15'.*
DISTRIBUITE *il brodo di funghi e arachidi nei piatti e completate con i funghi tenuti da parte e foglioline di nepetella o di menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pleurotus ostreatus, conosciuto con il nome di orecchione o gelone, è un fungo caratterizzato da un grande cappello carnoso color bruno grigio e da una polpa biancastra soda e saporita. Essendo anche coltivato, è facilmente reperibile nei mesi invernali.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Bianco di Custoza**
- **Bianco di Pitigliano**
- **Locorotondo**

6 Lasagne con ragù e verza

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 litro brodo di carne
800 g polpa macinata di carni miste
750 g latte
300 g lasagne fresche all'uovo
200 g verza
100 g guanciale
75 g farina
75 g burro
1 carota pelata – **1** gambo di sedano
1/2 porro pulito – vino bianco secco
grana grattugiato – alloro timo
noce moscata – olio extravergine di oliva
concentrato di pomodoro – sale – pepe

TAGLIATE *in striscioline non troppo spesse il guanciale e soffriggetelo dolcemente in una casseruola, finché non comincerà a rilasciare il suo grasso. Tagliate la carota, il sedano e il porro in piccoli tocchetti e uniteli al guanciale in casseruola. Cuocete a fuoco lento il soffritto e, quando il guanciale sarà appassito, aggiungete 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, una foglia di alloro e qualche rametto di timo.*
ROSOLATE *in padella in un velo di olio la polpa macinata. Unite la verza tagliata a striscioline, sfumate con 2 bicchieri di vino bianco; lasciate evaporare l'alcol, quindi trasferite tutto nella casseruola del soffritto, aggiungete il brodo e cuocete il ragù per 45-60'; alla fine pepate e regolate di sale.*
PREPARATE *intanto la besciamella: fondete il burro in una casseruola, aggiungete la farina e il latte freddo girando il composto con una frusta. Aromatizzate con la noce moscata e un pizzico di sale. Continuate a cuocere, mescolando di continuo, per circa 10', finché la besciamella non risulterà omogenea. Versatela infine in una ciotola e copritela con la pellicola.*
DISPONETE *in una pirofila uno strato di lasagne, copritele con un po' di ragù e di besciamella; procedete così creando 5-6 strati e finendo con ragù, besciamella e grana. Infornate a 180 °C per circa 25'.*

LA SIGNORA OLGA *suggerisce di avvolgere il timo dentro una foglia di porro arrotolata e legata con lo spago: in questo modo i rametti non si disperderanno nel ragù.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Casteller**
- **Colli di Luni Rosso**
- **Tarquinia Rosso**

BIRRA *colore oro carico con aromi intensi e fruttati, rotonda, molto maltata e luppolata.*
- **Dortmund**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 novembre***

Pesci

Rotolini, gallette, bocconcini fritti, perfino una torta: pesci di mare e di acqua dolce nella loro **VESTE PIÙ APPETITOSA** e senza spine. Per piacere anche ai più piccoli

RICETTE DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Rotolini di sogliola in carpione

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 8 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g** vino bianco secco
- **500 g** aceto bianco
- **450 g** sogliola già pulita 12 filetti
- **90 g** carota
- **90 g** peperone
- **90 g** cipolla bionda
- **90 g** sedano
- **90 g** zucchina

aglio – alloro – miele di acacia
scalogno – maionese – limone
pepe rosa – sale grosso – sale

MONDATE *le verdure, tranne lo scalogno, e tagliatele a bastoncini sottili.*
VERSATE *in una pentola l'aceto, il vino, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia, un cucchiaio di miele, 10 g di sale grosso e portate a ebollizione. Al bollore spegnete il fuoco, versate nella pentola le verdure e lasciatele intiepidire.*
ARROTOLATE *ogni filetto di sogliola su se stesso lasciando l'estremità della coda all'interno.*
SALATE *i filetti e cuoceteli nella vaporiera o nel cestello della pentola per circa 15', poi adagiateli in una ciotola capiente, copriteli con il carpione di verdure, aceto e vino e fateli marinare per almeno 8 ore (meglio tutta la notte). Aromatizzate qualche cucchiaio di maionese con fettine di scalogno e poco succo di limone. Servite la sogliola in carpione, accompagnando a piacere con maionese e pepe rosa in grani.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se preferite ricavare da voi i filetti di sogliola partendo da pesci interi, acquistatene 3 da 350 g ciascuno, per ottenere un peso netto di circa 450 g.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Erbaluce di Caluso**
- **Merlara Bianco**
- **Cerveteri Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti delle gallette e del guazzetto Laboratorio Pesaro, bicchiere Zafferano, piattino Alessi; casseruola Berndes, piano di cottura Smeg.

SCUOLA DI CUCINA

IL CARPIONE

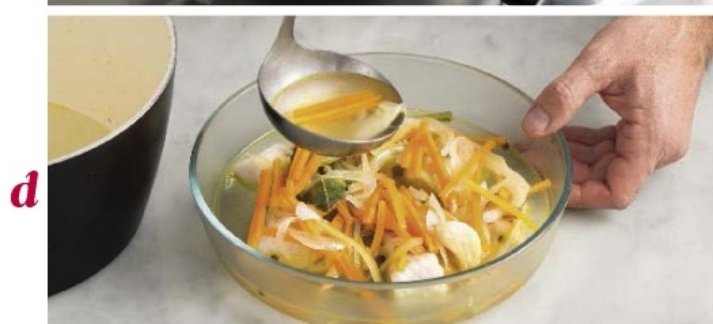
Prende il nome dal carpione, un pregiato pesce di acqua dolce. È infatti una preparazione nata per poterlo conservare per alcuni giorni e valida anche per la tinca, la trota e il luccio. Simili, ma riservati a pesce di mare, soprattutto sarde e alici, il saor veneto e lo scapece meridionale. Nella versione tradizionale, il pesce va infarinato e fritto, coperto dal carpione e lasciato marinare per almeno 8 ore. Tenuto al fresco dura per 4-5 giorni.

a **Infarinate 500 g di filetti di carpione o di lucioperca.**
b **Friggeteli in abbondante olio di arachide, dorandoli su entrambi i lati per un paio di minuti, scolateli su carta da cucina e accomodateli in una capiente ciotola.**
c–d **Mondate e affettate 2 carote, 2 coste di sedano e 2 cipolle. Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio di oliva, uno spicchio di aglio con la buccia e un pizzico di sale; unite una foglia di alloro, qualche grano di pepe nero e le verdure e fatele appassire per 2-3'. Unite 250 g di acqua e 750 g di aceto bianco, portate a bollore e versate sul pesce.**

a

b

c

d

2 Gallette croccanti di lucioperca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 16 GALLETTE

550 g filetti spellati di lucioperca (o sandra)
130 g lenticchie piccole già ammollate
70 g pancarré
40 g latte
20 g prezzemolo
scalogno
olio extravergine di oliva
brodo vegetale
sale fino e grosso
pepe – farina di mais

TAGLIATE *a fettine uno scalogno, fatelo appassire con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale grosso per 2′, quindi aggiungete le lenticchie, bagnatele con 600 g di brodo e cuocetele per 1 ora.*
TAGLIATE *i filetti di lucioperca in grossi tocchi e lessateli in acqua leggermente salata per 15′. Scolateli e poneteli in una terrina.*
AMMORBIDITE *il pancarré con il latte per 2-3′, strizzatelo e unitelo al pesce con un ciuffo di prezzemolo tritato, il pepe, un pizzico di sale, se serve, e amalgamate con le mani. Formate 16 palline, schiacciatele ai poli e impanate la superficie superiore e quella inferiore delle gallette ottenute nella farina di mais.*
FRULLATE *le lenticchie con il loro liquido di cottura, ottenendo una crema; regolate di sale e pepe e, volendo, passate al setaccio per eliminare le bucce.*
ROSOLATE *le gallette in padella con un cucchiaio di olio per 2′ facendo dorare entrambi i lati e servitele calde sulla crema di lenticchie.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il lucioperca è un pesce di acqua dolce apprezzato per la sua polpa saporita e piuttosto tenace, che lo rende particolarmente adatto a lunghe cotture in umido.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Garda Sauvignon**
- **Cortona Riesling Italico**
- **Galatina Bianco**

3 Vongole e cannolicchi in guazzetto

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 2 ore di spurgatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole con guscio
1 kg cannolicchi con guscio
1 limone – **1** arancia – **1** lime
olio extravergine di oliva – vino bianco
aglio – sale grosso

PONETE *a spurgare le vongole in una bacinella con acqua fredda e un cucchiaio di sale grosso, per circa 2 ore. Fate lo stesso con i cannolicchi.*
VERSATE *in una casseruola un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio con la buccia; soffriggete per 3′, poi unite le vongole spurgate, 1/2 bicchiere di vino bianco e cuocete per 5′.*
RIPETETE *le stesse operazioni in un'altra casseruola con i cannolicchi.*
PELATE *con un pelapatate gli agrumi ricavando solo la parte colorata delle scorze; tritate le scorze finemente.*
SCOLATE *le vongole e i cannolicchi tenendone da parte i liquidi di cottura.*
SGUSCIATE *una parte dei molluschi e tagliate con le forbici la sacca nera dei cannolicchi.*
UNITE *le acque di cottura di vongole e cannolicchi, filtratele in un colino foderato di carta da cucina per eliminare i residui, aggiungete il succo di un limone, la scorza degli agrumi, tutti i molluschi, con guscio e senza, e rimettete sul fuoco per 2′.*
SERVITE *il guazzetto a piacere con pane tostato.*

LA SIGNORA OLGA *dice che i molluschi non richiedono ulteriore aggiunta di sale in cottura, poiché sono già naturalmente sapidi. Per aggiungere una sfumatura aromatica esotica e molto fresca, unite 6 g di lemon grass nel soffritto delle vongole e altrettanti in quello dei cannolicchi.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Müller-Thurgau**
- **Bolgheri Sauvignon**
- **Santa Margherita di Belice Ansonica**

4 Filetti di persico al sambuco

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g filetti di persico già puliti
170 g cavolfiore bianco
130 g sedano rapa
70 g sedano
20 g prezzemolo
10 g fiori di sambuco essiccati
6 grissini salati in superficie
4 uova
2 acciughe sott'olio
farina 00 – farina di riso – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *il cavolfiore, dividetelo in rosette, poi tagliatele a fette. Mondate e affettate anche il sedano e il sedano rapa.*
PESTATE *i grissini e mescolateli con i fiori di sambuco.*
INFARINATE *i filetti di persico nella farina 00, immergeteli in 2 uova sbattute, poi passateli nella polvere di grissini.*
SBATTETE *2 uova, immergetevi le verdure, passatele nella farina di riso, quindi friggetele in abbondante olio di arachide a 160 °C per 4-5', facendo dorare entrambi i lati. Scolatele su carta da cucina.*
TUFFATE *nello stesso olio, dopo avere scolato le verdure, anche il persico; friggetelo per 2' per lato e scolatelo via via su carta da cucina.*
SALATE *e servite pesce e verdure con un trito di prezzemolo, acciughe e olio extravergine.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i fiori di sambuco essiccati, caratterizzati da un lieve aroma di anice, si trovano in erboristeria. Se non li trovate, sostituiteli con qualche seme di anice.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Conegliano Valdobbiadene Prosecco**
- **Castelli Romani Bianco**
- **Nuragus di Cagliari Bianco**

5 Torta di alici

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g farina 00
120 g burro morbido – **120 g** ricotta soda
50 g radicchio rosso
30 g latte – **30 g** panna fresca
25 g senape
20 g spinaci novelli
12 alici – **3** tuorli – sale

dal VENETO

VERSATE *la farina in una ciotola, unite il burro morbido, un pizzico di sale, cominciate a impastare a mano, poi aggiungete 60 g di acqua e lavorate ottenendo una pasta brisée liscia ed elastica. Copritela con la pellicola e ponetela in frigo per almeno 2 ore: in questo modo diventerà particolarmente elastica e sarà più facile da stendere.*
PULITE *le alici: staccate la testa, apritele a libro ed eliminate le viscere e la lisca, coda compresa, tirandola.*
ESTRAETE *la brisée dal frigo e stendetela con il matterello a 3 mm di spessore.*
COPRITE *il fondo di una teglia quadrata (lato 18 cm, h 3 cm) con carta da forno; foderate tutta la teglia di pasta brisée, ripiegando un po' i bordi su se stessi.*
PREPARATE *una salsa mescolando i tuorli, la panna, il latte e la senape.*
DISTRIBUITE *nella teglia la ricotta in tocchi grossolani, poi il radicchio a ciuffi, le alici, gli spinaci e cospargete di salsa.*
INFORNATE *a 160 °C nel forno ventilato per 45'. Sformate e servite caldo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, utilizzando una pasta brisée pronta, i tempi di preparazione di ridurranno a 1 ora.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Aquileia Verduzzo Friulano**
- **Torgiano Chardonnay**
- **Lizzano Bianco**

6 Seppie alla veneziana

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 seppie medie freschissime
800 g polenta gialla
150 g passata di pomodoro
30 g cipolla
vino bianco secco – brodo vegetale
olio extravergine di oliva – aglio
prezzemolo – sale grosso

PULITE *le seppie: staccate i tentacoli e la testa dai sacchi. Eliminate il becco tra i tentacoli e la sacca degli organi; tagliate anche il sacchetto contenente il nero e conservatelo.*
APRITE *a libro il corpo delle seppie, asportate l'osso e la pellicina interna. Sciacquatele sotto l'acqua e tagliatele a listerelle.*
LAVATE *e tagliuzzate anche i tentacoli.*
PONETE *in una casseruola la cipolla tritata con 30 g di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, 10 g di sale grosso, un ciuffo di prezzemolo tritato e appassite tutto per circa 3'. Aggiungete le seppie e soffriggetele per 3', sfumate con 1/2 bicchiere di vino e cuocete per altri 2'; infine unite la passata, il nero delle seppie (che otterrete incidendo i sacchetti tenuti da parte) e un mestolo di brodo vegetale.*
COPERCHIATE *e cuocete dolcemente per 1 ora e 30'. Servite le seppie sulla polenta con il loro denso sughetto.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Berici Sauvignon**
- **Colli Bolognesi Pignoletto**
- **Fiano di Avellino**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **2 dicembre**

Verdure

Mozzarella, prosciutto e cuscus per trasformare finocchi, legumi, broccoli e zucca in ghiotti **PIATTI UNICI**. E poi veri contorni, crudi e cotti, semplici, con tocchi aromatici inconfondibili

1

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Parmigiana di finocchi

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g mozzarella fiordilatte
400 g farina 00
40 g prosciutto crudo affettato
2 finocchi
olio di arachide – grana grattugiato

TAGLIATE *la mozzarella a fette spesse 1 cm e asciugatele bene con la carta da cucina per assorbirne il liquido.*
MONDATE *i finocchi e tagliateli a fette spesse 1 cm.*
VERSATE *in una terrina la farina e 400 g di acqua molto fredda, meglio se ghiacciata, senza mescolare il composto (lasciando i grumi nella pastella la frittura risulterà "arricciata").*
TUFFATE *nella pastella i finocchi tagliati e friggeteli via via in abbondante olio caldo per 5'. Se necessario, aggiungete alla farina altra acqua gelata.*
PONETE *a sgocciolare i finocchi fritti su carta da cucina.*
ACCOMODATE *uno strato di finocchi in una pirofila (la nostra è rotonda, ø 16 cm, h 5 cm), appoggiatevi sopra uno strato di mozzarella e il prosciutto crudo a fette, quindi procedete con un secondo strato di finocchi, mozzarella e infine una spolverata di grana.*
INFORNATE *nel forno ventilato a 200 °C per 10'. Sfornate la parmigiana e servitela ben calda.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la pastella che abbiamo preparato è fatta come quella per la tempura, la tipica frittura giapponese: è importante usare acqua ghiacciata o molto fredda, in quanto è il forte contrasto con il calore dell'olio a rendere croccante il fritto.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Riesling**
- **Vernaccia di San Gimignano Riserva**
- **Alcamo Bianco Classico**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto dell'indivia Mauviel 1830; mandolina Microplane, pentole Berndes, piano di cottura Smeg, vaporiera Kenwood.

SCUOLA DI CUCINA

FINOCCHI COTTI E CRUDI

I finocchi migliori si riconoscono dalle guaine bianche e sode e dalle foglie vaporose e aromatiche. Molto saporiti da gustare sia cotti sia crudi, sono ricchi di sali minerali, poveri di calorie e vantano ottime proprietà digestive e diuretiche. Per mondarli vanno eliminati i grossi piccioli, le barbine, le guaine esterne fibrose e la base dura e legnosa. Ecco quattro modi per cucinarli.

a **Tagliate il finocchio a metà in senso verticale, affettatelo sottile, usando un coltello o una mandolina. Immergete le fettine in acqua fredda per 10-15': in questo modo diventeranno croccanti. Ottimo da consumare crudo, condito con olio, sale e pepe.**

b **Tagliate a metà il finocchio, riducetelo in spicchi e brasateli in una padella con una noce di burro e un pizzico di sale per 10-15'.**

c **Tagliate il finocchio a fette verticali spesse 1 cm, immergetele in una pastella di farina e acqua fredda in uguale quantità e friggetele in olio di arachide caldo per 5' su entrambi i lati.**

d **Tagliate a metà e poi a grossi spicchi il finocchio, cuoceteli nella vaporiera o lessateli in acqua bollente leggermente salata per 15-20'. Potete gustarli al naturale o conditi con olio e grana.**

a
b
c
d

2 Fantasia di insalate, pere e salsa al formaggio

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g 1 pera
140 g cavolo cappuccio
120 g radicchio rosso
100 g formaggio blu del Moncenisio pulito
50 g noci di Macadamia sgusciate
40 g soncino
10 g burro
1 bicchiere di Porto bianco – **1** limone
olio extravergine di oliva

SCIOGLIETE *il formaggio blu del Moncenisio a bagnomaria in un pentolino, per 10′ circa.*
MONDATE *la pera, tagliatela a cubetti di circa 1 cm e saltateli in padella con il burro per 2′. Aggiungete il Porto e lasciate sfumare per 5′ circa.*
FRULLATE *il formaggio fuso con il succo del limone e 30 g di olio. Tagliuzzate grossolanamente le noci di Macadamia.*
MONDATE *e affettate le insalate (cavolo cappuccio, radicchio e soncino), mescolatele in una capiente ciotola e aggiungetevi le pere, le noci e la salsa al formaggio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il formaggio del Moncenisio può essere ottimamente sostituito dal gorgonzola piccante.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Arcole Bianco**
- **Colli del Trasimeno Bianco**
- **Scavigna Bianco**

3 Indivia al succo di arancia e polvere di olive nere

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 3 cespi di indivia belga
150 g succo di arancia (2 arance)
60 g olive nere snocciolate
50 g burro
20 g zucchero
curcuma
sale

PONETE *le olive su una placca coperta di carta da forno e infornatele nel forno ventilato a 160 °C per 1 ora.*
MONDATE *l'indivia, tagliate ogni cespo a metà e ogni metà in 3 spicchi; poneteli in una casseruola con il succo di arancia, il burro, lo zucchero, un cucchiaino di curcuma, un pizzico di sale e cuocete a fuoco lento per 35'.*
ESTRAETE *le olive dal forno e riducetele in polvere tritandole con un coltello o frullandole.*
SGOCCIOLATE *l'indivia dal sugo di cottura e adagiatela in un piatto da portata.*
RIDUCETE *la salsa di cottura sul fuoco a fiamma vivace per circa 3'.*
VERSATE *la salsa sull'indivia, guarnite con polvere di olive a volontà e servite.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Trentino Sorni Bianco
- Colli Albani
- San Severo Bianco

4 Cuscus con verdure invernali

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g patate
200 g polpa di zucca – **200 g** verza
150 g cuscus
100 g broccoli
1/2 cipolla – **1** bustina di zafferano
brodo vegetale – olio extravergine – sale

MONDATE *e tagliate grossolanamente verza, zucca e patate (tagliate zucca e patate della stessa dimensione per una cottura uniforme). Mondate e affettate la cipolla.*
APPASSITE *la cipolla in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 2', poi aggiungetevi la zucca, le patate, la verza, lo zafferano e fate appassire per altri 5'. Unite alle verdure un pizzico di sale, coprite con 2 mestoli di brodo e cuocete per circa 45'.*
MONDATE *i broccoli, tagliateli a cimette e lessateli in acqua leggermente salata per 4-5', scolateli e tuffateli subito in una ciotola con acqua fredda (per fissarne il colore).*
PONETE *il cuscus in una terrina, versatevi 150 g di acqua bollente poco salata, coprite con la pellicola e aspettate 5' finché non avrà assorbito tutta l'acqua.*
SGRANATE *il cuscus, conditelo con le verdure e il loro sugo. Servite completando con i broccoli.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Cortese dell'Alto Monferrato
- Elba Bianco
- Molise Falanghina

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 novembre**

5 Falafel di cicerchie e crema piccante di carote viola

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 FALAFEL
350 g 4 carote viola
300 g cicerchie secche ammollate
60 g grana grattugiato
60 g pangrattato più un po'
2 uova
2 foglie di alloro
tahina (crema di sesamo)
aglio – peperoncino – limone
olio extravergine di oliva
olio di arachide – cumino in polvere – sale

LESSATE *le cicerchie (già ammollate in precedenza) in acqua non salata con uno spicchio di aglio e le foglie di alloro per 1 ora e 20', finché non risulteranno tenere.*
MONDATE *le carote e lessatele in acqua leggermente salata per 45'.*
SGOCCIOLATE *le carote dall'acqua di cottura (tenendo da parte quest'ultima) e frullatele con 50 g di olio extravergine di oliva, il succo di un limone, 1/2 peperoncino secco, un pizzico di sale e un mestolo di acqua di cottura tenuta da parte, ottenendo una crema vellutata e cremosa.*
SCOLATE *le cicerchie e frullatele con le uova e un pizzico di sale. Mescolate bene e, se necessario, frullate nuovamente finché il composto non sarà sodo e omogeneo.*
PONETE *il purè di cicerchie in una ciotola capiente, unitevi il grana, il pangrattato, un pizzico di cumino, un cucchiaio di tahina e amalgamate. Create delle polpette di circa 40 g ciascuna e schiacciatele leggermente ottenendo la tipica forma dei falafel.*
PASSATE *i falafel nel pangrattato e rosolateli su ambo i lati in padella con un velo di olio di arachide ben caldo, per 2' per lato.*
SCOLATE *i falafel su carta da cucina.*
DISTRIBUITE *la crema di carote viola nei piatti e ponetevi sopra i falafel ben caldi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le carote viola sono state scelte per il loro colore insolito e curioso: la salsa sarà ugualmente buona con le carote comuni, più facili da trovare.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Colline Lucchesi Bianco**
- **Bianco Capena**

5

Carni e uova

Stinco di maiale brasato in un **SUGO CALDO** e vellutato: è il suo grande momento. Più rustici fagottini sullo spiedo e carciofi imbottiti a cui sarà difficile resistere

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Stinchi glassati

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,6 kg 2 stinchi di maiale
250 g cipolle borettane
100 g aceto di vino bianco
40 g zucchero
4 gambi di sedano
1 carota
1 cipolla
olio di arachide – salsa di soia
timo – salvia – sale

MONDATE *sedano, carota e cipolla e tritateli grossolanamente.*
ROSOLATE *gli stinchi a fiamma vivace, in un'ampia casseruola con 3 cucchiai di olio e fateli dorare su tutti i lati voltandoli per un paio di volte. Dopo 2' aggiungete le verdure tritate e un rametto di timo; proseguite la rosolatura per circa 15'. Coprite gli stinchi di acqua bollente non salata e lasciate cuocere per 1 ora e 40'.*
SCOLATE *gli stinchi ormai cotti, privateli dell'osso più corto e sottile lasciando quello centrale; salateli su tutta la superficie, riponeteli in un contenitore e coprite con un coperchio.*
FATE *bollire il brodo di cottura degli stinchi per 45' circa, finché non si sarà addensato.*
LESSATE *le cipolline in acqua bollente per 15'.*
CUOCETE *l'aceto e lo zucchero per 10' circa ottenendo uno sciroppo.*
SCOLATE *le cipolle, versatele nello sciroppo di aceto e zucchero con un pizzico di sale e fatele caramellare per 10'. Togliete le cipolle dal caramello e tenetele da parte.*
VERSATE *il caramello in una padella capiente, aggiungete 2 cucchiai di salsa di soia, il brodo di cottura dello stinco filtrato e portate sul fuoco per 1'.*
ACCOMODATE *nella padella anche gli stinchi e fateli insaporire a fiamma vivace per 5', finché la superficie della carne non risulta lucida e ben glassata.*
SERVITE *gli stinchi con le cipolline e guarnite con foglie di salvia.*

VINO *rosso secco di moderato invecchiamento.*
- **Teroldego Rotaliano**
- **Carmignano**
- **Rosso Canosa**

LO STILE IN TAVOLA
Casseruola degli stinchi Mauviel 1830.

SCUOLA DI CUCINA

DISOSSARE LO STINCO

Lo stinco è un taglio di bovino e di suino che corrisponde alla parte inferiore della zampa dell'animale. Deve essere cotto a lungo in modo che il collagene di cui è ricco si sciolga, rendendo la carne tenera e succulenta. Quello di maiale, più piccolo e poco più grasso di quello di vitello, è un'alternativa economica, adatta a molte preparazioni: in umido, al forno, brasato e bollito. Per ridurre i tempi di cottura e presentarlo in modo raffinato, si può disossare. Ecco come.

a **Liberate la polpa dal tessuto connettivo e dal grasso.**
b **Incidete con un coltello la polpa vicino all'osso centrale; staccatela raschiando il tessuto connettivo aderente all'osso; eliminate l'osso e aprite le polpa a libro.**
c **Eliminate allo stesso modo anche l'osso più piccolo.**
d **Ricomponete la polpa arrotolandola su se stessa; legatela a mo' di arrosto con alcuni giri di spago da cucina.**

a

b

c

d

2 Fagottini di vitello sugli spiedi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g patate
150 g prosciutto cotto a dadini
150 g catalogna privata dei gambi
12 fettine di vitello da 40 g circa cad.
2 acciughe sott'olio
vino bianco secco
maggiorana – rosmarino – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE *le patate con la buccia in abbondante acqua per 45′; scolatele, pelatele e passatele con lo schiacciapatate ottenendo un purè.*
VERSATE *il purè in una ciotola, aggiungete il prosciutto, sale, pepe e un trito di maggiorana, rosmarino e prezzemolo; mescolate ottenendo un ripieno.*
STENDETE *le fettine di vitello su un tagliere, distribuite su ciascuna 35 g di ripieno, rimboccate verso il centro i lati lunghi, poi ripiegate anche i lati corti formando 12 pacchettini. Chiudeteli con lo spago fermandolo con un nodino.*
INFILZATE *i pacchettini, a 3 a 3, in stecchi da spiedo formando 4 spiedini.*
SALATE *gli spiedini su ambo i lati e rosolateli in una padella con 2 cucchiai di olio per 5′; non appena saranno dorati, sfumateli con 1/2 bicchiere di vino e lasciateli cuocere per 1′. Spegnete il fuoco.*
PONETE *a scaldare in una padella le acciughe con 2 cucchiai di olio, aggiungete la catalogna e fatela appassire per circa 10′.*
SERVITE *gli spiedini con la catalogna.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valle d'Aosta Enfer d'Arvier**
- **Montescudaio Rosso**
- **Vesuvio Rosso**

3 Uovo girato con mais e grana

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 2 pannocchie lessate già pronte
20 g grana a scaglie
8 uova – burro – sale – pepe nero

DIVIDETE *ogni pannocchia in 4 rocchetti e rosolateli, su tutti i lati, in un tegame con una piccola noce di burro per circa 5′.*
APRITE *le uova, versatele in una padella con una noce di burro e un pizzico di sale; cuocetele coperte per circa 2-3′. Poi, con l'aiuto di un coperchio, giratele e fatele cuocere capovolte per altri 2-3′.*
SERVITE *le uova con le pannocchie, scaglie di grana e pepe nero pestato o macinato.*

VINO *bianco frizzante, di sapore secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Pinot nero**
- **Colli Bolognesi Bianco frizzante**
- **Arborea Trebbiano secco**

4 Cuori di carciofo "all'ascolana"

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g polpa macinata di manzo
100 g mortadella
16 carciofi
2 uova
limoni – prezzemolo
pangrattato
farina – olio di arachide
sale – pepe

MONDATE *i carciofi, tenendo da parte i gambi. Eliminate numerose foglie esterne fino ad arrivare al cuore più tenero. Con un coltellino scavate l'interno togliendo la barba.*
PELATE *i gambi e mettete tutto a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone.*
LESSATE *i carciofi per 10′ in acqua salata con il succo di 1/2 limone. Spegnete il fuoco e scolate.*
ADAGIATE *in una terrina la polpa di manzo, la mortadella tritata, un ciuffo di prezzemolo tritato, un pizzico di sale, pepe e amalgamate bene il ripieno.*
RIEMPITE *8 carciofi con 50 g di ripieno ciascuno e chiudeteli con i restanti 8 carciofi a mo' di baci di dama, premendo bene.*
IMPANATE *i carciofi ripieni: passateli prima nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato. Ripetete l'operazione immergendoli nuovamente nelle uova e infine nel pangrattato.*
RISCALDATE *abbondante olio a 160 °C (ci vorranno circa 3′) in una casseruola profonda e immergetevi a turno i carciofi impanati voltandoli per farli colorire uniformemente. Scolate i carciofi dall'olio appena risultano dorati e accomodateli in una pirofila.*
INFORNATELI *a 160 °C nel forno ventilato per 8-10′. Passate i gambi solo nel pangrattato e friggeteli.*
SERVITE *carciofi e gambi ben caldi.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Trento Doc**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante**
- **Ischia Bianco Spumante**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 novembre***

1

Dolci

Fresca e sciroppata, la **FRUTTA** è protagonista: gratinata con lo zabaione, immersa nel cuore soffice di una torta, fritta in pastella per i più golosi

RICETTE GALILEO REPOSO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Frollini alle arachidi

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 80 PEZZI
- **350 g** burro morbido
- **350 g** farina 00
- **250 g** zucchero semolato
- **175 g** farina di mandorle
- **175 g** arachidi tostate e salate
- **2** tuorli
- **1** uovo

zuccheri e granelle colorati

FRULLATE *le arachidi tostate e mescolate la farina ottenuta con la farina di mandorle.*
LAVORATE *brevemente il burro con lo zucchero, unite la farina di mandorle e arachidi e montate tutto per alcuni minuti, fino a ottenere un composto spumoso; quindi incorporate i tuorli e l'uovo già sbattuti (in questo modo è più facile amalgamarli), la farina 00 e mescolate bene.*
TRASFERITE *il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e distribuitelo su una teglia coperta di carta da forno formando dei biscotti sagomati a piacere.*
GUARNITELI *con zuccheri e granelle colorati.*
INFORNATE *i biscotti a 170 °C nel forno ventilato per circa 15'.*
SFORNATELI *e lasciateli raffreddare su una gratella.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i frollini, una volta ben raffreddati e asciugati, si possono conservare per parecchi giorni ben chiusi in contenitori ermetici o in scatole di latta, riposti in un luogo fresco.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Monti Lessini Durello passito**
- **Campi Flegrei Piedirosso passito dolce**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti dello zabaione e dello struccolo Laboratorio Pesaro.

SCUOLA DI CUCINA

LA TASCA DA PASTICCIERE

Chiamata anche sacchetto, cornetto e, alla francese, "sac à poche", è una tasca di tela lavabile o di materiale usa e getta a forma conica da munire di bocchette sagomate. Si usa per farcire, per modellare impasti, per decorare.

a **Mettete la bocchetta, spingendola fino in fondo. Ripiegate verso l'esterno un ampio bordo della tasca in modo da poterla riempire senza disperdere il composto.**
b **Riempite la tasca usando una spatola.**
c **Dispiegate il bordo e attorcigliatelo in modo da spingere il composto verso l'imboccatura riempiendo anche la zona della bocchetta. Incidete la tasca appena sopra l'apertura della bocchetta ed eliminatene l'estremità per liberare l'uscita.**
d **Impugnate la tasca con due mani e, se il composto è molto sodo, attorcigliatela anche a metà altezza. Schiacciate la tasca per espellere il composto, sagomandolo nella forma desiderata.**

a

b

c

d

2 Zabaione e frutta gratinati

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g zucchero
100 g tuorli
50 g vino liquoroso
3 prugne secche
3 albicocche secche
2 mele
2 pere
2 arance
2 rondelle di ananas
pistacchi pelati
mirtilli disidratati

RIDUCETE *a fettine strette e sottili mele, pere, arance, ananas, prugne e albicocche.*
DISPONETELE *nei piatti assortendole a piacere e formando dei fitti nidi.*
MESCOLATE *100 g di tuorli (circa 5) con lo zucchero e poi con il vino liquoroso in una ciotola di acciaio; portate su un bagnomaria non tumultuoso e, lavorando con una frusta, montate lo zabaione per circa 15′ fino a ottenere una spuma ben soda.*
DISTRIBUITE *lo zabaione al centro dei nidi di frutta e completate con mirtilli disidratati e pistacchi a piacere; gratinatelo con l'apposito cannello oppure passate i piatti sotto il grill al massimo per pochi istanti, per conservare la freschezza della frutta.*

VINO *liquoroso con aromi di frutta matura e spezie.*
- **Moscato di Scanzo liquoroso**
- **Marsala Ambra dolce**

3 Torta Martin sec

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 litro vino rosso
300 g zucchero
50 g farina di mandorle
50 g zucchero a velo
4-5 pere Martin sec
3 uova piccole
farina 00
fecola di patate
anice stellato – vaniglia
cannella – burro
mandorle a lamelle

PELATE *e detorsolate dalla base le pere in modo da lasciare integra la sommità con il picciolo.*
SCALDATE *il vino rosso con lo zucchero semolato, una stella di anice, mezzo baccello di vaniglia e un pezzo di cannella in una casseruola che contenga le pere a misura; al bollore unite le pere, copritele con un foglio di carta da forno e ponetevi sopra un piattino per tenerlo ben aderente alle pere in modo che rimangano immerse nel vino; cuocetele per 45' circa.*
MONTATE *125 g di uova intere (3 uova piccole) con 50 g di farina di mandorle e 50 g di zucchero a velo ottenendo una spuma ariosa e chiara; mescolate a parte 7 g di farina 00 e 8 g di fecola; incorporatele molto delicatamente alle uova montate.*
IMBURRATE *uno stampo a cerniera (ø 17 cm, h 7 cm) e rivestitelo di mandorle a lamelle.*
DISTRIBUITE *sul fondo un po' di impasto formando uno strato di 3 cm, disponetevi le pere, dopo averle riempite con un po' di impasto. Poi, con l'aiuto di una tasca da pasticciere, completate il riempimento, lasciando emergere bene i piccioli delle pere. Infornate a 170 °C nel forno ventilato per 40' circa.*
SFORNATE, *lasciate raffreddare e infine liberate la torta dallo stampo.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Cinque Terre Sciacchetrà**
- **Albana di Romagna passito**

4 Struccolo

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30' più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g ricotta
150 g farina
40 g zucchero semolato
40 g uvetta
25 g olio extravergine di oliva
biscotti secchi – limone – tuorli
burro – zucchero a velo

IMPASTATE *la farina con l'olio e circa 60 g di acqua ottenendo un impasto liscio ed elastico. Copritelo e lasciatelo riposare per 30' al fresco.*
AMMOLLATE *l'uvetta.*
LAVORATE *la ricotta con lo zucchero semolato, poi unite l'uvetta strizzata, un po' di biscotti secchi sbriciolati per asciugare il composto, se serve, e scorza di limone grattugiata.*
STENDETE *la pasta con il matterello in un foglio molto sottile, quasi trasparente. Spennellatela con un paio di tuorli sbattuti.*
DISTRIBUITEVI *sopra la ricotta, spalmandola con una spatola; arrotolate lo struccolo, modellatelo a ciambella, spennellatelo con un po' di burro fuso e infornatelo a 170 °C nel forno ventilato per 45' circa. Servite con zucchero a velo.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Breganze Torcolato**
- **Ramandolo**

5 Frittelle di pesche sciroppate

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
600 g pesche sciroppate sgocciolate
100 g farina
100 g amaretti secchi
100 g latte
20 g zucchero semolato
3 g lievito in polvere per dolci
2 uova – limone – zucchero a velo
liquore all'amaretto – olio di arachide

TAGLIATE *le mezze pesche sciroppate in 3-4 spicchi ciascuna; asciugate gli spicchi con carta da cucina.*
MESCOLATE *2 tuorli con lo zucchero*

semolato, poi, a poco a poco, unite la farina, il lievito e il latte, quindi gli amaretti finemente sbriciolati, la scorza grattugiata di un quarto di limone e un cucchiaio di liquore; alla fine incorporate dolcemente 2 albumi montati a neve.
IMMERGETE *gli spicchi di pesca nella pastella e tuffateli in abbondante olio a 170 °C. Friggeteli facendoli dorare uniformemente e scolateli su carta da cucina. Serviteli con zucchero a velo.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Asti Docg**
- **Oltrepò Pavese Moscato**

6 Dolce allo yogurt, cocco e amarene

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** farina più un po'
- **200 g** yogurt
- **150 g** zucchero
- **130 g** amarene sciroppate sgocciolate
- **125 g** burro più un po'
- **65 g** fecola
- **50 g** cocco grattugiato
- **30 g** latte
- **8 g** lievito in polvere per dolci
- **2** uova

limone – sale

IMBURRATE *e infarinate uno stampo semicilindrico scannellato, detto "amor polenta", o uno stampo da plum cake (28x12 cm, h 6 cm).*
AMALGAMATE *125 g di burro morbido con 150 g di zucchero e un pizzico di sale; sbattete 2 uova intere con un pizzico di sale, stemperatele con il latte, unitele al burro e mescolate bene.*
MESCOLATE *200 g di farina con 8 g di lievito in polvere e 65 g di fecola, poi incorporatela al composto di uova e burro, amalgamate bene, aggiungete quindi 200 g di yogurt, 50 g di cocco grattugiato, la scorza grattugiata di un limone e 130 g di amarene sgocciolate, tagliate a metà.*
VERSATE *il composto nello stampo e infornate a 200 °C; dopo 15' praticate un'incisione per il lungo, abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 50' circa. Sfornate il dolce, lasciatelo intiepidire, infine sformatelo.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Alto Adige Pinot grigio Vendemmia Tardiva**
- **Contea di Sclafani Ansonica Vendemmia Tardiva dolce**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 novembre***

ANIMELLE *alla* VANIGLIA

Il sapore **DELICATISSIMO**, quasi latteo, delle animelle si sposa con il profumo dolce della vaniglia, mentre le nocciole e il timo completano con guizzi croccanti e freschi

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

ANTIPASTI

Animelle dorate, crema di sedano rapa e nocciole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g animelle di vitello
500 g funghi tipo pleurotus
450 g 1 sedano rapa
80 g nocciole tostate
75 g patata a dadini
carota – sedano – baccello di vaniglia – farina
aglio – maggiorana – scalogno – timo
burro – olio extravergine di oliva – sale

1-2 PORTATE *a ebollizione una casseruola di acqua e un'altra di acqua con una carota, un gambo di sedano e uno scalogno a tocchetti. Immergete le animelle nella prima casseruola; non appena riprende il bollore scolatele e immergetele nell'altra casseruola con il brodo di verdure fremente. Cuocetele dal bollore per 20' sulla fiamma al minimo. Spegnete e lasciatele raffreddare immerse nel brodo di cottura.*
3-4 SBUCCIATE *il sedano rapa e riducetelo in tocchi, raccoglieteli in una casseruola con un cucchiaio di olio caldo, 1/2 spicchio di aglio, un rametto di maggiorana, la patata a dadini e 1/2 baccello di vaniglia aperto a libro. Fate rosolare per un paio di minuti, poi bagnate con 500 g di acqua calda; al bollore riducete la fiamma al minimo e cuocete per 40' circa.*
5 MONDATE *i funghi, sciacquateli rapidamente sotto l'acqua corrente quindi rosolateli in padella con uno spicchio di aglio, 3 cucchiai di olio e un paio di rametti di timo. Salate alla fine.*
6 ELIMINATE *dal sedano rapa la vaniglia, l'aglio e la maggiorana e frullatelo in crema con 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale.*
7 PULITE *le animelle eliminando la pellicina che le ricopre, poi dividetele in tocchetti.*
8 INFARINATELE *bene, ma abbiate cura di eliminare la farina in eccesso scuotendole leggermente.*
9-10 ROSOLATE *le animelle in una generosa noce di burro spumeggiante fino a completa doratura. Sgocciolatele su un foglio di carta da cucina e spolverizzatele di sale. Distribuite la crema di sedano rapa nei piatti, accomodatevi le animelle, completate con i funghi, le nocciole e qualche rametto di timo.*

AL BICCHIERE

Un bianco giovane, secco e fragrante
Trentino Müller Thurgau "Dei 700" 2013 Gaierhof
Il Müller Thurgau è per natura un vino molto leggero, talvolta un po' sfuggevole. In questo caso però sorprende: ricavato solo da uve di vigneti posti oltre i 700 metri, acquista aromi fruttati ed erbacei più concentrati e un sapore più persistente e morbido, anche se sempre molto fresco. Da bere giovane, sui 10-12 °C, è adatto per aperitivi, antipasti e paste con verdure o pesce. *10 euro.*

SCUOLA DI CUCINA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 dicembre***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Lineasette; piano di cottura Smeg, casseruola Berndes, coltello Victorinox, frullatore Termozeta, padella Ballarini.

AROMATICO ARROSTO *di* MARE

Il bacon regala **SUCCOSITÀ** e sapore al pesce spada.
I carciofi e le olive della Riviera Ligure aggiungono la freschezza vegetale

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PESCI

Rotoli di pesce spada con cipollotti, carciofi e olive

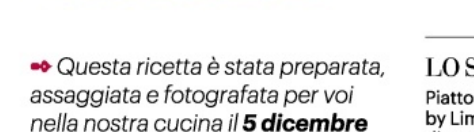
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20'

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
1,5 kg trancio di pesce spada
200 g bacon a fettine
12 cipollotti – **5** carciofi grandi
vino bianco secco
olive taggiasche snocciolate sott'olio
scalogno – aglio – timo – maggiorana
limone – olio extravergine di oliva – sale

1 DIVIDETE *a metà nel senso della lunghezza il trancio di pesce spada, eliminate la pelle e ripulite i due filetti ottenuti.*
2 DISTRIBUITE *su un ampio foglio di carta da forno la metà delle fettine di bacon così da formare un rettangolo in grado di contenere uno dei due filetti di pesce spada.*
3-4 ACCOMODATEVI *sopra il filetto e, aiutandovi con la carta, arrotolate in modo da ricoprire la polpa di pesce spada con le fettine di bacon. Legate con lo spago da cucina a mo' di arrosto aggiungendo 1-2 rametti di timo. Ripetete tutte queste operazioni con l'altro filetto così da ottenere due rotoli.*
5 ROSOLATE *i rotoli in una padella rovente con un filo di olio e uno spicchio di aglio fino a quando non si saranno dorati su tutti i lati.*
6 MONDATE *i cipollotti e tagliateli a rondelle.*
7 DISPONETE *i rotoli in una pirofila velata di olio, unite uno spicchio di aglio e i cipollotti mondati. Infornate a 180 °C per 30'.*
8-9 MONDATE *i carciofi: eliminate le foglie più coriacee, conservate una porzione di gambo, divideteli a metà e privateli della barba interna. Immergeteli a mano a mano nell'acqua acidulata con succo di limone.*
10 BRASATE *i carciofi in una casseruola con un filo di olio, uno scalogno a fettine e un rametto di maggiorana, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, poi unite 2 cucchiai di olive, salate, coprite e cuocete per 5'. Infine spegnete e lasciate coperto per altri 5'. Sfornate i rotoli e serviteli a fette con i carciofi, le olive, i cipollotti e foglioline di maggiorana.*

AL BICCHIERE

Un bianco secco, sapido e floreale
Sicilia Doc "Bidis" 2013 Valle dell'Acate
Dalle vigne di una vallata tracciata dal fiume Àcate nel Ragusano, vicino all'antico villaggio greco di Bidis, nasce questo bianco sontuoso, da uve chardonnay e inzolia: intensi aromi di albicocca, camomilla e biancospino, sapore ricco, caldo, ma rinfrescato da note minerali. Va servito sui 10-12 °C. *18 euro.*

SCUOLA DI CUCINA

➜ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 dicembre***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Ceramiche Nicola Fasano, tovagliolo Society by Limonta; padella e casseruola Berndes, ciotola di vetro Bormioli Rocco, coltelli Coltellerie Sanelli.

La FORMA *e la* SOSTANZA

Tutti gli ingredienti per un pranzo di **FESTA** o per un San Valentino romantico si incontrano in questo dolce che unisce la forza del cacao, la delicatezza della frutta e l'accento speziato del cardamomo

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

DOLCI

Cuore di cioccolato

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 5 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 kg 4 pere Abate – **600 g** cioccolato fondente
310 g zucchero più un po' – **240 g** latte – **240 g** panna fresca
80 g burro più un po' – **50 g** pistacchi tostati tritati
10 tuorli – **3** albumi – cardamomo – limone – farina – sale

1 FONDETE *300 g di cioccolato e il burro su un bagnomaria caldo ma non bollente.*
2-3 MONTATE *6 tuorli con 220 g di zucchero, possibilmente con l'impastatrice, per 20-25': dovrete ottenere un composto spumoso. Unitelo al cioccolato fuso. Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporateli, in tre riprese, al composto di cioccolato, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarlo. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera (ø 27 cm, h 7 cm), distribuitevi il composto, livellate la superficie e infornate a 170 °C per 17'. Sfornate la pasta biscotto e fate raffreddare.*
4 SBUCCIATE *e detorsolate le pere, poi tagliatene 3 a dadini e 1 sola in fettine. Saltate i dadini per 5' in una padella con 3 cucchiai di zucchero, 4-5 gocce di succo di limone e una decina di baccelli di cardamomo pestati grossolanamente. Trasferite i dadini su un piatto e saltate così le fettine di pera con un cucchiaio di zucchero e 3 baccelli di cardamomo. Eliminate da entrambi i pezzetti più grossi di cardamomo.*
5 ACCOMODATE *uno stampo a forma di cuore (ø 22 cm, h 6 cm) sopra la pasta biscotto ormai fredda e ritagliate la sagoma seguendo i bordi. Distribuite i ritagli di pasta biscotto su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 150 °C per 45'. Sfornateli, lasciateli raffreddare e frullateli finemente.*
6 FODERATE *lo stampo a cuore con 2 o 3 strisce doppie di carta da forno facendole debordare: serviranno per sformare la torta alla fine. Accomodate il cuore di biscotto nello stampo, distribuitevi sopra i dadini di pera.*
7 RACCOGLIETE *in casseruola il latte e la panna con 4 baccelli di cardamomo e portate a bollore. In una ciotola mescolate 4 tuorli, 90 g di zucchero e il latte e la panna filtrati.*
8 TRASFERITE *tutto nella casseruola del latte e cuocete la crema mescolando con la frusta fino a raggiungere la temperatura di 82-83 °C.*
9 VERSATE *la crema calda su 300 g di cioccolato raccolto in una ciotola. Mescolate fino a quando non si sarà sciolto.*
10 VERSATE *la crema nello stampo a cuore sopra le pere, livellate e fate riposare in frigo per 5 ore (l'ideale sarebbe preparare la torta il giorno prima e decorarla al momento). Sformate il cuore con cautela usando le strisce di carta, ricoprite i bordi con i ritagli di pasta biscotto frullati, disponetelo nel piatto e completate con le fettine di pera e con i pistacchi tritati.*

SCUOLA DI CUCINA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AL BICCHIERE

Un passito con aromi di frutta matura
Alghero passito Doc "Monteluce" 2011
Sella & Mosca
Le uve nasco, appassite al sole per 15 giorni, danno origine a un grande vino da dessert dai profumi complessi con note che evocano il muschio e dal sapore caldo e sontuoso. Servitelo sui 6-8 °C. *16 euro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 dicembre***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Laboratorio Pesaro; casseruola a due manici e padella Berndes, casseruola a un manico Moneta, piano cottura Smeg, anello in silicone per stabilizzare le ciotole Staybowlizer Microplane, spatola nera Ikea, ciotole in vetro Bormioli Rocco.

Umido alla J.J. ROUSSEAU

È firmato dal grande **FILOSOFO** ginevrino questo rustico piatto di carni che gli piaceva offrire agli amici nel rifugio dell'Ermitage

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOELLE NEDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Tovaglia La Fabbrica del Lino.

"La tavola dei buongustai" fu, fino alla fine del 1933, lo spazio del nostro giornale dedicato alle ricette di personalità della politica, dell'arte, della letteratura, del teatro, della finanza e dell'industria, con la convinzione che "la sapienza gastronomica non sdegna di congiungersi né alla austerità degli studi, né alla gravità delle funzioni, né alla grandezza dell'ingegno". Il "Dolce Mazzini" del divulgatore scientifico Egisto Roggero e il "Pasticcio alla Vena d'oro" del cineasta Guglielmo Zorzi sono alcuni dei piatti che troviamo in questo numero con altri presi in prestito da ricettari del passato. Questo "Stufato dell'eremitaggio" è firmato J.J. Rousseau, filosofo illuminista e scrittore che lo offriva agli ospiti che gli facevano visita all'Ermitage, la residenza di campagna a Montmorency, vicino a Parigi, di proprietà di Louise d'Épinay, facoltosa e colta animatrice di un salotto letterario frequentato, tra gli altri, da Voltaire e Carlo Goldoni. Rousseau vi rimase circa un anno, poi i rapporti con la sua protettrice si interruppero bruscamente. Fu però un periodo intenso e fecondo, da cui nacquero il *Contratto sociale* e l'*Emilio*. Evidentemente, quando scrisse questa ricetta era ancora lontano da certe convinzioni a proposito della carne ("È certo che i grandi mangiatori di carne sono in genere più crudeli e feroci degli altri uomini..."), ma di certo possiamo convenire con un altro suo aforisma: "Il gusto è, per così dire, il microscopio del discernimento. Attraverso il gusto, fin dalla nascita, abbiamo la possibilità di scegliere, distinguere, decidere".

(S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it)

LA TAVOLA DEI BUONGUSTAI

MANICARETTI - PIATTI PRELIBATI - CUCINA FOLCLORISTICA - CUCINA CONVIVIALE

La Cucina degli stomachi deboli

Dimmi come mangi e ti dirò come scrivi

RICETTE A CONFRONTO

Stufato dell'eremitaggio

2015

IMPEGNO Facile
TEMPO 3 ore più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **1,5 kg** stinco anteriore di vitello
- **1,3 litri** vino bianco secco
- **1 kg** cappello del prete
- **600 g** testina di vitello
- **200 g** un pezzetto di prosciutto crudo
- **2** carote – **1** cipolla – sale grosso – pepe

TAGLIATE *a dadini molto piccoli le carote e la cipolla e mettetele sul fondo di una capiente casseruola adatta al forno.*
SGRASSATE *e pulite il cappello del prete e lo stinco e metteteli sopra le verdure insieme con la testina e il prosciutto.*
COPRITE *con il vino e 700 g di acqua e portate a bollore. Schiumate con una schiumarola, aggiungete un pizzico di sale grosso e una macinata di pepe, poi coprite con un coperchio, infornate a 180 °C e fate cuocere per 2 ore e 30' circa.*
FATELO *raffreddare in frigo per 12 ore, poi sgrassatelo e servitelo tagliato a fette, accompagnato con verdure di stagione cotte all'agro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **4 dicembre***

1930

RICETTA ORIGINALE

Prendete un chilo di carne di bue, una bella fetta di prosciutto grasso e magro, aggiungete un garetto e un piede di vitello ripulito per la gelatina. Tagliate il prosciutto con una grossa carota ed una cipolla in pezzetti minutissimi: tappezzate con questi il fondo del tegame e ponetevi sopra la carne e il garetto col piede. Versateci due terzi di vino bianco ed un terzo d'acqua affinché il tutto resti immerso completamente. Fate cuocere nel tegame per sei ore avendo cura, dopo la terza, di rivoltare bene la carne. Lasciate raffreddare, sgrassate e riponete il tutto in un luogo fresco poiché questo stufato va servito freddo l'indomani. Allora... mi direte qualcosa!
J.J. Rousseau

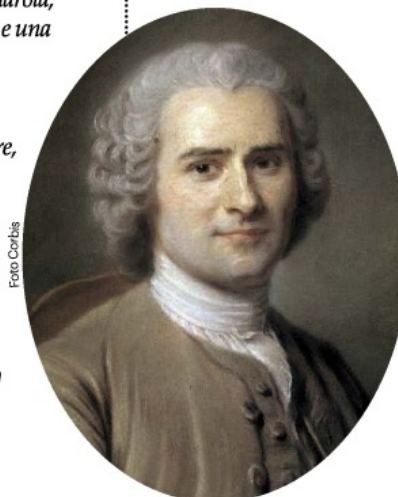



Foto Corbis

In alto, la rivista del 1930, alla pagina da cui è tratta la ricetta. A sinistra, J.J. Rousseau.

Che cosa è cambiato

Abbiamo sostituito il piede di vitello, difficile da reperire, con la testina che garantisce comunque la formazione della gelatina. Questo stufato, poi, oggi richiede la metà del tempo di cottura, sia che si cuocia in forno, sia sul fornello: noi abbiamo scelto il forno per ottenere una maggiore uniformità di cottura della carne, e per comodità: la cottura sul fuoco, infatti, richiede più attenzione.

FORTI *contro* *il* FREDDO

Raffreddore, tosse, influenza.
La difesa comincia a tavola, privilegiando alimenti che sono vere **GUARDIE DEL CORPO**

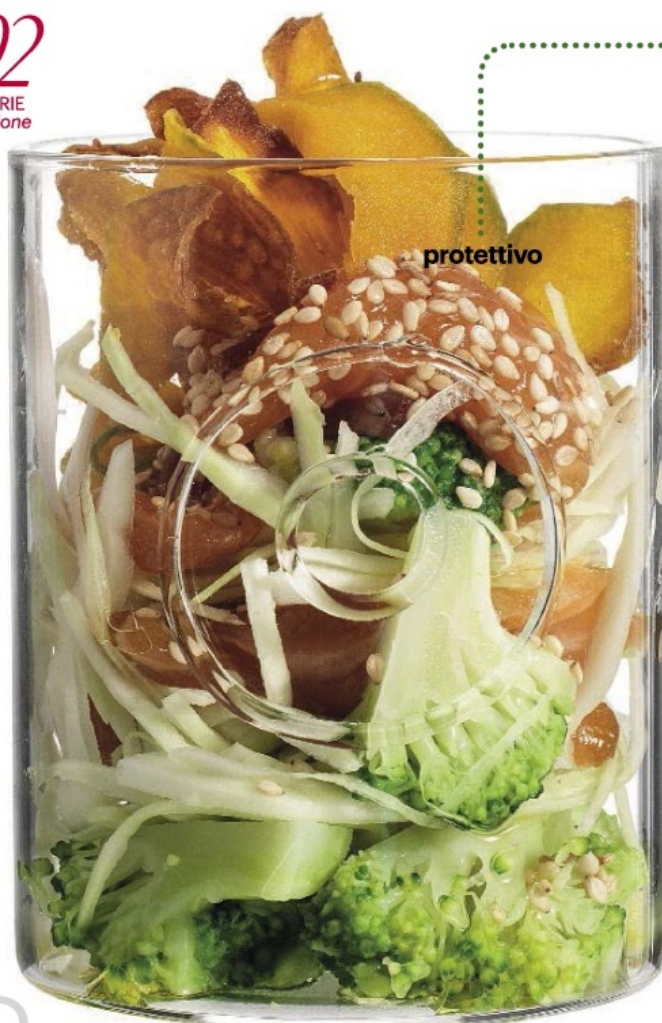
RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI RICETTE** LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

Il cibo può rivelarsi prezioso contro i più tipici mali di stagione, ***rinforzando le difese immunitarie*** e contrastando direttamente le infezioni. Bisogna scegliere alimenti ***ricchi di vitamina C, vitamine del gruppo B e sostanze antiossidanti***, senza dimenticare gli acidi grassi omega 3 e lo zinco, importante per stimolare il sistema immunitario. Ecco allora che nei mix di questo mese compaiono **salmone (campione di omega 3), zucca, mango, broccoli, cavoli, radicchio e spinaci**, eccellenti fonti di vitamine e di antiossidanti.
Da parte loro, **mandorle** e **pistacchi** sono autentici "integratori naturali", mentre il **miele** è alimento protettivo per eccellenza, e **tacchino e pollo** possiedono riconosciute doti corroboranti.

Dottor Giorgio Donegani, nutrizionista,
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

168
CALORIE
a porzione

energizzante

192
CALORIE
a porzione

protettivo

Cavolo cappuccio, salmone e zucca

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cuore di filetto di salmone fresco
150 g cimette di broccolo lessate
100 g cavolo cappuccio
50 g miele – **30 g** polpa di zucca
olio di arachide – salsa di soia leggera
semi di sesamo – farina – sale

AFFETTATE *sottilmente il salmone. Sciogliete in padella il miele con 4 cucchiai di salsa di soia; versate sul salmone, salate; coprite e fate marinare per 2 ore in frigo.* **TAGLIATE** *la zucca in fette sottilissime, infarinatele e rosolatele in 20 g di olio. Tagliate finemente anche il cavolo cappuccio.* **COSPARGETE** *il salmone con semi di sesamo e servitelo alternandolo con il cavolo cappuccio e le cimette di broccolo.* **COMPLETATE** *con la zucca.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 ottobre***

Crema di latte con pere e cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g latte intero
200 g pera pulita a dadini
20 g pistacchi sgusciati
20 g cioccolato fondente
20 g miele – **20 g** pan brioche
10 g amido di mais
zucchero – vaniglia – limone – cannella

PORTATE *a bollore 200 g di latte con 10 g di zucchero, un baccello di vaniglia e una scorza di limone. Stemperate l'amido di mais nel latte rimasto e unitelo a quello caldo; riportate a bollore, spegnete e fate raffreddare.*
MESCOLATE *i dadini di pera con il cioccolato sminuzzato e un pizzico di cannella.*
DISTRIBUITE *la crema nei bicchieri, il miele, la pera e il cioccolato, i pistacchi sminuzzati e il pan brioche tostato, tagliato a bastoncini.*

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri Ichendorf.

Tacchino speziato, mango e cavolfiore

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g polpa di tacchino
150 g cavolfiore crudo a ciuffi
100 g cavolfiore lessato
1 mango – mandorle – aglio
radicchio – chiodi di garofano – cannella
olio extravergine di oliva – sale – pepe

FATE *bollire 2 spicchi di aglio sbucciati interi per 2' partendo da acqua fredda e ripetete l'operazione per 4 volte, cambiando l'acqua.*
FRULLATE *il cavolfiore lessato con 100 g di acqua, l'aglio, uno spicchio di mango, 10 g di cucchiaio di olio e 3 mandorle tostate, ottenendo una crema.*
PESTATE *un chiodo di garofano con un pizzico di cannella e 5-6 grani di pepe, poi condite il tacchino a bocconi. Cuocetelo poi in padella con 10 g di olio per 3'; salate.*
INFILZATE *il tacchino su stecchi da spiedo, alternandolo con dadini di mango. Servitelo sopra la crema di cavolfiore, completando con il cavolfiore crudo e 20 g di radicchio.*

Brodo di pollo con ortaggi e grana

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g brodo di pollo
120 g spinaci novelli
50 g sedano – **50 g** zucchina
40 g carota
35 g 12 mandorle con la pelle
20 g burro
15 g farina
1 albume – grana grattugiato – sale – pepe

MESCOLATE *50 g di grana con la farina e l'albume, ottenendo una sorta di pastella; cuocetela nella cialdiera, poi piegate le cialde a cono prima che si raffreddino.*
TAGLIATE *sedano, carota e zucchina a bastoncini e metteteli su una teglietta imburrata, condite con sale, pepe, 20 g di grana e burro fuso; infornate al grill per 5-6'.*
SCOTTATE *a vapore gli spinaci e metteteli sul fondo dei bicchieri. Sistematevi sopra i coni di cialda, con il fondo tagliato, riempiti con le verdure. Colmate con il brodo al momento di servire, completando con le mandorle sminuzzate.*

Un mese a SCUOLA

Il dolce si abbina al salato per **CORSI E SERATE** a tutto gusto

A febbraio tantissime le novità intriganti e appetitose nei corsi e nelle serate a tema della nostra Scuola di cucina. Abbiamo pensato al **Carnevale** e a un nuovo modo di stare a tavola usando il miele in tanti piatti salati, al piacere del **fritto** fatto a regola d'arte e alla **cioccolata**, ma anche alla vostra passione per i **social media**. Stare on line oggi è imprescindibile, soprattutto se si lavora nel mondo del cibo e del vino, dove la comunicazione abbinata a strategia e marketing è un traino efficace per il business. Ecco allora una proposta che offrirà un approccio professionale all'utilizzo di questi strumenti.

INIZIA IL
29
GENNAIO

MONDO DELLA BIRRA

Un percorso per appassionati ed estimatori, per conoscere e approfondire il mondo della Birra. In collaborazione con Birra Baladin, le 5 lezioni previste vedranno come docenti Teo Musso, Lorenzo Dabove in arte "Kuaska", massimo conoscitore di birre in Italia, e Luca Giaccone, esperto di birre e curatore della guida alle birre d'Italia di Slow Food. *Prima lezione giovedì 29 gennaio.*

INIZIA IL
2
FEBBRAIO

SOCIAL MEDIA

Il corso Social Media Food/Wine è dedicato a chi vuole muovere i primi passi nel mondo dei social media. Rivolto ad aziende specializzate nel settore FOOD and WINE, a comunicatori, blogger o esperti di comunicazione che vogliono acquisire queste nozioni. Il corso è composto da 6 lezioni di 3 ore che si svolgono 1 volta a settimana. *Prima lezione lunedì 2 febbraio.*

INIZIA IL
9
FEBBRAIO

FRITTI E FRITTINI

Da segnare in agenda il nuovo corso Fritti e Frittini: ricette irresistibili per chi vuole imparare la giusta tecnica per una frittura perfetta. Dal fish and chips anglosassone alla mozzarella in carrozza partenopea, il fritto piace sempre e se fatto ad arte è un'ottima idea per stupire amici e ospiti. Nella lezione gli chef insegneranno anche le salse più appetitose con cui accompagnare le ricette. *La lezione è prevista il 9 febbraio dalle 09.30 alle 12.30.*

INIZIA IL
10
FEBBRAIO

DOLCI DI CARNEVALE

Il corso più indicato per gli appassionati delle feste di Carnevale, per approfondire le tecniche di pasticceria con ricette che sembrano facili ma non lo sono e festeggiare il periodo più colorato e divertente dell'anno. *Le date del corso sono il 10 e 11 febbraio, mattina e pomeriggio.*

EVENTI GOURMET

IL **CIOCCOLATO** È L'ARGOMENTO PRINCIPE DELLA SERATA A TEMA PREVISTA IL **20 FEBBRAIO**. UN'OCCASIONE PER CONOSCERE QUESTO MONDO ATTRAVERSO I PROFUMI E L'ARMONIA DEI PIATTI PROPOSTI, DALL'ANTIPASTO AL DESSERT, E SVELARE I SEGRETI DI UN INCONTRO TRA CUCINA E "CIBO DEGLI DEI".

IL **27 FEBBRAIO**, PROTAGONISTA È INVECE IL **MIELE**. IN COLLABORAZIONE CON MIELI THUN, GLI OSPITI POTRANNO DEGUSTARE RICETTE SALATE CHE ESALTANO LA VERSATILITÀ D'IMPIEGO IN CUCINA DEL MIELE, CHE È BUONO E FA BENE.

Ulteriori informazioni e appuntamenti sul sito www.scuolacucinaitaliana.it

INFO E CONTATTI

scuola@lacucinaitaliana.it
+39 02 49748004
La Scuola de La Cucina Italiana
è in piazza Aspromonte 15
20131 Milano
www.scuolacucinaitaliana.it
Seguici su:

L'INDICE *dello* CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

LEGENDA

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.
Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: **www.lacucinaitaliana.it**

Alessi
www.alessi.com

Argenteria Dabbene
www.argenteriadabbene.com

ASA Selection
www.asa-selection.com

Ballarini
www.ballarini.it

Berndes distr. Alluflon
www.berndesitalia.com

Bormioli Rocco
www.bormiolirocco.com

Braun
www.braunhousehold.com

Ceramiche Nicola Fasano
www.fasanocnf.it

Coin Casa
www.coincasa.it

Coltellerie Sanelli
www.sanelli.com

Fazzini
www.fazzinihome.com

Fonderia Ceramiche Bucci
www.fonderiabucci.it

Ichendorf distr. Corrado Corradi
www.corrado-corradi.it

Iittala distr da Fiskars Italy
www.iitala.com

Ikea
www.ikea.com

Kenwood
www.kenwoodworld.com

Kiko Ceramica
www.kikoceramica.net

La Fabbrica del lino
www.lafabbricadellino.com

Laboratorio Pesaro
www.lpdesignfactory.it

Lineasette
www.lineasette.eu

Marcato
www.marcato.it

Mauviel 1830 distr. Maino
www.mauviel.com

Microplane
www.microplane.com

Moneta distr. Alluflon
www.alluflon.com

Sabre distr. P&M Promotion
tel. 031 6579035

Sambonet Paderno
www.sambonet.it

Shop Saman
www.shop-saman.org

Smeg
www.smeg.it

Society by Limonta
www.societylimonta.com

Studio Forme Roma
www.formeroma.it

Termozeta
www.termozeta.com

Tescoma
www.tescomaonline.com

Tessilarte
www.tessilarte.it

Tupperware
www.tupperware.it

Victorinox
www.victorinox.com

Zafferano
www.zafferanoitalia.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***; oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 44,00	€ 67,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 43,70	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 49,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 32,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Presstalis (France), Speedimpex (Usa), Saarbach Gmbh (Germany), Beta Press BV (Nederlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (Mi) - Fax 02.57512606

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets: CAROL CORNUAU
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Talent: THOMAS BUCAILLE
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:
US
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD
UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED
France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE
Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, WIRED, VOGUE ACCESSORY, LA CUCINA ITALIANA
Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED
Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, SPOSABELLA, CN TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR
Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING
Taiwan
VOGUE, GQ
Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE
Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA
India
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD
Published under Joint Venture:
Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE
Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA
Published under License:
Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ
Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR
China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CN TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE
Czech Republic and Slovakia
Published by CZ s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA
Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA
Hungary
Published by Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.
GLAMOUR
Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE
Middle East
Published by Arab Publishing Partners EZ-LLC
CN TRAVELLER
Poland
Published by Burda International Polska.
GLAMOUR
Portugal
Published by Edirevistas Sociedade de Publicações, S.A.
VOGUE, GQ
Romania
Published by Mediafax Group S.A.
GLAMOUR, GQ
South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE
The Netherlands
Published by G + J Nederland
GLAMOUR, VOGUE
Published by F&L Publishing Group B.V.
LA CUCINA ITALIANA
Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE
Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA
Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

BELLO E BUONO

LA STAGIONE SI RINNOVA
Nei piatti di questo mese la freschezza degli ingredienti di primavera

Non perdete il numero di
MARZO

DOLCEZZE DA CAFFÈ
Per concludere il pranzo con un delizioso bocconcino

TRADIZIONE INSOLITA
Le ricette delle nonne si arricchiscono con tocchi contemporanei

SFIZI DA GUSTARE
Abbinamenti intriganti dolci e salati per sapori da ricordare

SCRITTORE *e chef*

"No, no! Lo chef è mia moglie!". Così afferma il giallista milanese che si cimenta anche ai fornelli: **AMA LA PASTA** e la cassoeula, ma gli piace spaziare tra le cucine del mondo

DI SIMONA PARINI

GIANNI BIONDILLO

L'ispettore Michele Ferraro, protagonista dei gialli ambientati in una Milano di periferia umana e non stereotipata, lo ha fatto amare dai lettori. Ma il suo è un talento eclettico che spazia dalla narrativa per ragazzi ai racconti, anche erotici, e ai saggi. Per scrivere *Tangenziali. Due viandanti ai bordi della città* ha macinato a piedi quasi 100 chilometri (non ha né l'auto né la patente). L'ultima fatica è *L'Africa non esiste*, resoconto di viaggi al seguito di Ong nel continente africano.

Nome Gianni.
Cognome Biondillo.
Professione Scrittore.
Il suo motto Citando Antonio Gramsci, pessimismo della ragione, ottimismo della volontà.
Il suo motto in cucina Spazzola tutto!
Se fosse un piatto sarebbe Un babà.
Il suo piatto preferito Da buon italiano, la pasta. Mi piacciono i condimenti semplici che esaltano le materie prime.
Il piatto che detesta Non ho tabù ma, anche se non so il perché, non apprezzo il fegato alla veneziana.
Il piatto della tradizione lombarda che ama? La cassoeula purtroppo è sempre più raro poterla gustare. Appartiene ai piatti a rischio di estinzione.
Qual è la ricorrenza in cui a casa sua si cucina di più? La Vigilia di Natale. Il menu viene definito un mese prima.
La sua bevanda preferita L'acqua su tutte, anche se trovo un po' surreale che ci siano sommelier a essa dedicati. Poi c'è stata un'evoluzione: birra da ragazzo, vino oggi.
Il suo cuoco preferito
Mia moglie.
Il suo ristorante preferito Francamente non ne ho. Abito a Milano in una via multietnica dove ho la fortuna di avere l'offerta culinaria di tutto il mondo proprio sotto casa. Ogni giorno posso scegliere il ristorante di un Paese diverso.
La cucina etnica che le piace di più
Pur riconoscendo la grande cultura culinaria cinese, non ho preferenze.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina Lo scolapasta, anche se, con un po' di abilità, ci si può arrangiare semplicemente con le forchette!
Il suo più grande fiasco ai fornelli
Sono tanti, ma non mi arrendo.
Il suo successo ai fornelli Una pasta al sugo di carciofi improvvisata a pranzo per mia figlia che mi ha fatto sentire fiero di me chiedendomi il bis.
Il suo approccio alla ricetta, fedele o anarchico? Fedele, fedelissimo, al contrario di quello di mia moglie.
Da quando conosce* La Cucina Italiana*?
Da quando ero bambino perché l'acquistava mia madre.
Che cosa le piace de* La Cucina Italiana*?
Le tante ricette che vengono proposte. Ma quello che mi piace mi causa anche frustrazione: ci vorrebbero più vite per realizzarle tutte.
Cerca una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet? Passando molto del mio tempo davanti a un computer non posso fare a meno di sfruttare Internet anche per trovare nuove ricette.
Un saluto per la redazione? Buon appetito!

Fotografia di Laura La Monaca